"اعملوا آل داوود شكراً"

ريحانة الفوزان





"اعملوا آل داود شكراً"

مكتبة الحبر الإلكتروني
مكتبة العرب الحصرية

ريحانة الفوزان



بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى
1437 هـ - 2016 م

ISBN: 978-614-02-2672-2

توزيع



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: jchebaro@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (9611+) 785107
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (9611+) 786233

الإهداء

إلى الأتقياء الأتقياء،

زيدوا في شكركم وامتنانكم

لله أولاً،

ومن ثم لمن حولكم.

مقدمة

جميل أن نتحلّى بعبادة الشكر في حياتنا اليومية لله سبحانه وتعالى على وافر نعمه علينا.

جميل أن نتحلّى بعادة الشكر في حياتنا اليومية لمجتمعنا ولجميع من حولنا نظير ما يقدمونه لنا.

الشكر عاطفة وقيمة إسلامية وأخلاقية وسلوك حياتي واستجابة للتعايش مع أنفسنا ومع الآخرين ومع الظروف المحيطة بنا؛ والشكر عبادة من العبادات التي غفلنا عنها منا قد نسيها أو غفل عن ممارستها وسط أمواج الحياة الصاخبة والمتسارعة؛ جعلتنا غفلتنا لا نرى الطاقة العظيمة لهذه العبادة. للشكر والامتنان طاقة عظيمة تمنحنا: النجاح في الحياة، والشفاء من الأمراض التي قد نتعرض لها، وتمنحنا الرضا بواقعنا، والقناعة بما لدينا وبما نمتلكه وبما وهبنا الله إياه وخصّنا به دون غيرنا، وطاقة الشكر أيضاً تبعد عنا: المخاوف والاكتئاب والقلق بإذن الله.

كثيرة هي الكتب والمراجع الأجنبية والأبحاث الميدانية التي قام بها علماء النفس والمختصون والتي تنادي بأهمية ممارسة عبادة وعادة الشكر لما أثبت مؤخراً عن عظم هذه القيمة الأخلاقية وأثرها فينا وفي من حولنا، وهو ما أمرنا به القرآن الكريم، وما قاله نبينا محمد صلى الله عليه وسلم من قبل يأتي تأييده الآن والمناداة به.

وهذا الكتاب بحث متواضع لربط عبادة الشكر التي أمرنا بها وبيان عظم هذه القيمة الأخلاقية علينا وعلى واقعنا وعلى من حولنا. لقد جمعت الأدلة من القرآن الكريم والتي تأمرنا بالشكر كعبادة خالصة لله سبحانه وتعالى أولاً، ومن ثم تقديم هذه العبادة لوالدينا ولمن حولنا. ومن ثم قرأت في السنّة النبوية عن صور شكر النبي صلى الله عليه وسلم كمعلم ديني ورمز أخلاقي نستقي منه العادات الإسلامية. كما قرأت في قصص وأخبار الأنبياء وسير صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم والصالحين وما جاء في مواقفهم وأقوالهم وعاداتهم في هذه العبادة، وكيفية تطبيقها ليكونوا خير قدوة لنا.

كما قمت بإدراج الأبحاث الميدانية التي تمت في هذا المجال واستقيت أفكاراً من كتب أجنبية وترجمت منها بتصرّف ما يتناسب مع ديننا وقيمنا الإسلامية.

وهذا الكتاب أيضاً بمثابة دليل تطويري يحوي مجموعة من الأسس الدينية والبحوث العلمية والعملية والخواطر الإيجابية، بالإضافة إلى السلوكيات التي آمنت بها ومارستها، أقدمها لك عزيزي القارئ كمنهج وطريق تمكنك من التفكّر وتطبيق ما ورد فيه، لتكون منهجاً لك وطريقة تتبعها في حياتك وتستقي أثرها في نجاحك بإذن الله.

معاني الشكر

تعريف الشكر في اللغة:

مادة (ش ك ر) تدل في اللغة على الثناء على المحسن، والمجازاة، وعرفان الإحسان، يقال: شَكَرَهُ وشَكَرَ له يَشْكُرُ شُكْراً وشُكُوراً وشُكْراناً.

فالشُّكْرُ بالضم: عِرْفانُ الإحسان ونَشْرُه أو لا يكونُ إلاَّ عن يَدٍ ومن اللَّهِ: المُجازاةُ والثَّناءُ الجميلُ [1]

شَكَرَهُ وله شُكْراً وشُكُوراً وشُكْراناً .

يقول ابن القيّم – رحمه الله تعالى – عن تعريف الشكر بأنه: عرفان الإحسان.

وقيل: الاعتراف بنعمة المنعم على وجه الخضوع.

وقال ابن القيّم: الشكر ظهور أثر نعمة الله على لسان عبده: ثناء واعترافاً، وعلى قلبه شهوداً [2]

ومحبة، وعلى جوارحه انقياداً وطاعة .

"كما يقول عن منزلة الشكر انها من أعلى المنازل؛ وهو، أي الشكر، نصف الايمان، فالايمان نصفان: نصف شكر ونصف صبر، وقد أمر الله به، ونهى عن ضده، وأثنى على أهله، ووصف به خواص خلقه، وجعله غاية خلقه، وأمره ووعد أهله بأحسن جزائه، وجعله سبباً للمزيد من فضله، وحارساً وحافظاً لنعمته، وأخبر أن أهله هم المنتفعون بآياته، واشتق لهم اسما من أسمائه فانه سبحانه هو الشكور وهو يوصل الشاكر الى مشكوره بل يعيد الشاكر مشكوراً، وهو غاية الرب من عبده، وأهله هم القليل من عباده قال الله تعالى: ﴿... **وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ**﴾ [البقرة: [3]

172]، وقال سبحانه: ﴿... **وَاشْكُرُوا لِي وَلاَ تَكْفُرُونِ**﴾ [البقرة: 152]" .

أما ما قاله ابن منظور في معجم لسان العرب عن الشكر: "الشُّكْرُ: عِرْفانُ الإِحسان ونَشْرُه، وهو الشُّكُورُ أَيضاً.

قال ثعلب: الشُّكْرُ لا يكون الاَّ عن يَد، والحَمْدُ يكون عن يد وعن غير يد، فهذا الفرق بينهما. والشُّكْرُ من الله: المجازاة والثناء الجميل، شَكَرَهُ وشَكَرَ له يَشْكُرُ شُكْراً وشُكُوراً وشُكْراناً. [4]

قال أَبو نخيلة: شَكَرْتُكَ، إنَّ الشُّكْرَ حَبْلٌ مِنَ التُّقَى وما كُلُّ مَنْ أَوْلَيْتَهُ نِعْمَةً يَقْضِي.

قال ابن سيده: وهذا يدل على أَن الشكر لا يكون الا عن يد، أَلا ترى أَنه قال: وما كل من أَوليته نعمة يقضي؟ أَي ليس كل من أَوليته نعمة يشكرك عليها. وحكى اللحياني: شكرت الله وشكرت لله وشَكَرْتُ بالله، وكذلك شكرت نعمة الله، وتَشَكَّرَ له بلاءَه: كشَكَرَهُ. وتَشَكَّرْتُ له: مثل شَكَرْتُ له. من الأَمْر، واسْتيجابَ ما كان في الغَدِ أَي لِتَشَكُّرِ ما مضى، وأَراد ما يكون فوضع الماضي موضع الآتي.

ورجل شَكورٌ: كثير الشُّكْر. وفي التنزيل العزيز: ﴿... **إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا**﴾ [الاسراء: 3]. وفي الحديث: حين رُؤيَ، صلى الله عليه وسلم، وقد جَهَدَ نَفْسَهُ بالعبادة فقيل له: يا رسول الله، أَتفعل هذا وقد غفر الله لك ما تقدّم من ذنبك وما تأَخر؟ أَنه قال، عليه السلام: أَفَلا أَكونُ عَبْداً شَكُوراً؟

والشَّكور: من صفات الله جل اسمه، معناه: أنه يزكو عنده القليلُ من أعمال العباد فيضاعف لهم الجزاء، وشُكْرُه لعباده: مغفرته لهم. والشَّكُورُ: من أَبنية المبالغة. وأَما الشَّكُورُ من عباد الله فهو الذي يجتهد في شكر ربه بطاعته وأَدائه ما وَظَّفَ عليه من عبادته [5].

عرّف قاموس أكسفورد الشكر بأنه الحالة التي تدل على الشكر وتقدير الميل لرد الجميل وإن كل معاني ومشتقات كلمة الامتنان والعرفان تعنى إسعاد الآخرين ومن مشتقاتها: (العطف، الكرم، الهدايا، جمال العطاء والتلقّي، أو الحصول على شيء دون مقابل)، أما الفيلسوف الإسكتلندي توماس براون فعرّف الشكر على أنه الشعور الفرح بالحب لمن أسدى لنا عملاً طيباً وهو الشعور ذاته مهما كان ذاك العطاء صغيراً.

من هذه التعاريف نستقي أن الشكر هو عبادة لله سبحانه وتعالى أولاً، وأن الشكر هو نوع من أنواع رد الفعل تجاه موقف مر بك لأنه يتطلب منك أن تقوم إما بالشكر والتفكير الإيجابي وإما بالتذمر والسخط والتفكير السلبي، وقد يصل إلى نوع من أنواع الكفر بنعم الله عز وجل.

معاني حالة الشكر

عندما يكون الشخص شاكراً أو حامداً أو ممتناً أو مثنياً أو مادحاً فإنه يقر بأنه تلقى هدية أو هبةً أو مكسباً شخصياً والتي قد تكون مادية أو غير مادية، عاطفية أو روحية. يقول د. مارتن سيلجمن: إن حالة الشكر تتم خلال مرحلتين الأولى: هي الاعتراف بالأمر الطيب الذي حصل في حياة الفرد، فنحن في حالة الشكر نرحب بالحياة ونؤكد إذا أخذنا الأمور بمجملها أن الحياة جيدة وأن فيها من العناصر ما يجعلها تستحق ما نعاني فيها وإن اعترافنا بما تلقيناه نشعر بشكره إما بالشعور بوجوده وإما بالشعور بالجهد الذي قدمه لنا الشخص الآخر، والثانية: إن الشكر هو الاعتراف بأن مصدر، أو مصادر، هذا الأمر الطيب إنما يوجد جزئياً خارج الذات وأن هدف الشكر موجّه إلى الخالق تجاه النعم الربانية أو إلى الآخرين تجاه ما قدموه لنا.

من عظمة هذه الصفة أنها الصفة الوحيدة التي لا يستطيع الشخص أن يمنحها لنفسه، فهي صفة لا بد أن تُعطى للغير وتخرج من الداخل إلى الخارج. حين يكون الشخص شاكراً لله سبحانه وتعالى فإنه يصرف عبادة الشكر لله وحده لا شريك له بصلاة أو دعاء، وحين يكون الشخص شاكراً للناس فإنه يتحلى بمكارم الأخلاق التي يتصف بها المسلم والتي أمرنا بها ديننا الحنيف.

يقول مصطفى محمود في كتابه "القرآن كائن حي": "الشكر على العطاء ألاّ تعصي به من أعطاك".

وقال علي الطنطاوي في كتابه "مع الناس": "بالشكر تدوم النعم، وبالإخلاص تبقى الأمم، وبالمعاصي تبيد وتهلك".

أما محمد الغزالي فيعرّف حالة الشكر في كتابه "فن الذكر والدعاء عند خاتم الأنبياء" بقوله: "الله عز وجل لطفاً منه بعباده قد يحرمهم ما يحتاجون إليه ليسارعوا إلى ساحته طالبين، ويسألون ملحين، فإذا أعطاهم أنعش مشاعر الشكر في أفئدتهم، وعادوا وقد ربا إيمانهم".

وفي كتاب "الأعمال الكاملة" للشيخ محمد عبده يعرّف حالة الشكر بقوله: "وما الشكر إلا استعمال المواهب والنّعَم فيما وُهبَت لأجله".

وحقيقة الشكر كما جاءت على لسان أبو حامد الغزالي في كتابه "فضائل الأنام من رسائل حجة الإسلام": "شكر النعمة هو أن يعرف درجات النعمة وألا يقنع بنعمة يمكن أن يكون وراءها نعمة أخرى ويكون تشوُّقه كله إلى الدرجة القصوى في النعم ويزيد في كل يوم معرفة ووسيلة حتى يترقى أمره، وهذا هو حقيقة الشكر".

إن تقديم الشكر يرافقه شعور جميل وإحساس طيب محبّب للنفس يحفّز الشخص الشاكر ليمارسه مجدداً وأيضاً يجعله يرغب في أن يشارك من حوله بما تمتع به.. شعور يجمع بين التواضع والاعتراف بالفضل والإقرار بأننا لن نكون على ما نحن عليه أو في المكان الذي نحن فيه في هذه الحياة دون مساهمات الآخرين ومساعدتهم، لن نكون شاكرين ومقدرين دون أن نكون مفكرين ومتدبرين ومراعين لمشاعر الآخرين ومساهمين في تقدير العطايا التي نتلقاها باستمرار. ولذلك فالشكر يتطلّب التفكّر والتأمّل في المواقف والحالات، فالأشخاص يشعرون بالانفتاح والنقاء والتواضع والصفاء من خلال الممارسات والعبادات التي تدل على الشكر، ويستشعرون ذلك أكثر في كل عمل يقومون به.

يعرّف البروفسور بن ستاين حالة الشكر بقوله: إن الشكر يصعد ويملأ بالطاقة والحيوية والإثارة والإلهام والتحول للشخص الشاكر. ويقول الفيلسوف تشيسترتون: "إن الشكر والعرفان ينتجان أكثر

اللحظات التي عرفها الإنسان سروراً وفرحاً".

فالشكر حالة لا بد من إخراجها لتتوازن مع داخلك ولتشعر بالرضا عن نفسك. يقول الكاتب عبد الوهاب مطاوع في كتابه "أزواج وزوجات": "كتمان الشكر جحود، وإنكار الفضل إثم... أما البخل بالعطف على من يحتاجون إليه، فهو ليس قسوة غير إنسانية فقط، إنما أيضاً جهل بطبيعة الإنسان الذي يحتاج دائماً إلى العطف النبيل". ويقول في موضع آخر "لكن مؤونة الشكر والعرفان ثقيلة على بعض النفوس، وتحرك في أصحابها الإحساس بالنقص إزاء من يستحقونها، ولا يقوى عليها إلا أهل الحق، وأصحاب النفوس الكبيرة".

درجات الشكر

قسم ابن القيم درجات الشكر في كتابه مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين كالآتي:

– **الدرجة الأولى:** الشكر على المحاب، وهذا شكر تشارك فيه المسلمون واليهود والنصارى والمجوس، ومن سعة رحمة الباري سبحانه أن عدّه شكراً، ووعد عليه الزيادة، وأوجب فيه المثوبة.

إذا علمت حقيقة (الشكر) وأنه الاستعانة بنعم المنعم على طاعته ومرضاته، علمت اختصاص أهل الإسلام بهذه الدرجة. نعم قد يؤدي غيرهم بعض أركانها وأجزائها، كالاعتراف بالنعمة، ولكن كما قلنا عن حقيقة الشكر، هو الاستعانة بهذه النعمة على مرضاته. وقد كتبت عائشة – رضي الله عنها – إلى معاوية – رضي الله عنه –: "إن أقل ما يجب للمنعم على من أنعم عليه، أن لا يجعل ما أنعم عليه سبيلا إلى معصيته".

– **الدرجة الثانية:** الشكر في المكاره، إظهاراً للرضى، وما يميز كظم الغيظ وستر الشكوى.

يعني أن الشكر على المكاره أشد وأصعب من الشكر على المحاب، ولهذا كان فوقه في الدرجة، ولا يكون إلا من أحد رجلين:

رجل لا يميز بين الحالات، بل يستوي عنده المكروه والمحبوب، فشكر هذا إظهار منه للرضى بما نزل به، وهذا مقام الرضى، وهو من السابقين.

ورجل يميز بين الأحوال، فهو لا يحب المكروه، ولا يرضى بنزوله به، فإذا نزل به مكروه شكر الله تعالى عليه، فكان شكره كظماً للغيظ الذي أصابه، وسراً للشكوى، ورعاية منه للأدب، وسلوكاً لمسلك العلم، فإن العلم والأدب يأمرانه بشكر الله على السراء والضراء، لأنه شاكر لله شكر من رضي بقضائه، كحال الذي قبله، وهو من المقربين، لكن الذي قبله أرفع منه.

– **الدرجة الثالثة:** أن لا يشهد العبد إلا المنعم.

الشكر في القرآن الكريم

الشكر هو أمر إلهي أمرنا به خالقنا سبحانه وتعالى في كتابه الكريم، وكلُّ أمرٍ في القرآن يقتضي الوجوب.. وأمرنا به النبي صلى الله عليه وسلم في كثير من الأحاديث والأذكار التي لقّننا إياها وأمرنا بتكرارها كل يوم وبعد الصلوات؛ وجميعها تحتوي على صيغة الحمد والثناء للنعم التي نتمتع بها وتقديم الإذعان والانقياد لخالقنا والامتثال لأوامره.

والأمر الإلهي بإقامة عبادة الشكر نزلت على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم كما نزلت على جميع الأنبياء من قبله وذكر القرآن الكريم أن عبادة الشكر كانت خلقاً لازماً لأنبياء الله.

وردت كلمة الشكر في القرآن الكريم ومشتقاتها خمساً وسبعين مرة حيث تنوعت من فعل ماضٍ إلى مضارعٍ إلى أمر، وجمع لاسم الفاعل إلى اسم مفرد وتكرارها يؤكد ضرورة تقديم هذه العبادة لله خالصة لوجهه ومن ثم تقديمها كما أمرنا بذلك للوالدين ومن ثم للآخرين.

أركان الشكر

[6]

أركان الشكر

الاعترافُ بالنعم باطناً مع محبَّة المُنعِم
التحدُّثُ بها ظاهراً مع الثناء على الله
صرفُها في طاعة الله ومرضاته واجتناب معاصِيه

منازل الشكر

للشكر منازل عديدة منها الحمد المطلق لله سبحانه وتعالى على النعم التي وهبها للمؤمن جميعها، وهو حمد على الدوام وتيقن بالنعم وبعظمتها وتقديم الحمد والشكر طوال يومه وفي جميع أحواله بالرغم من أن أمواج الحياة الصاخبة والمتسارعة والمتقلبة تعكّر صفو الشخص وتقلق أمنه. لكن وحده المؤمن الشاكر لله الذي عمق إيمانه بالله لا تتعكّر طمأنينته، فجميع التقلبات في حياته خير له وسكينة لنفسه إن أصابته سراء وخير حمد الله وشكره عليها فكانت زيادة النعم من نصيبه وإن أصابته ضراء حمد الله وشكر ورضي بقضاء الله وقدره فأزال الله همه وأبدل حاله. فالشخص الشاكر عصي على القلق محتفظ باتزانه، مستعد دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به صروف الأيام وهو على يقين أنها دائماً لصالحه وفق ما كتبه الله له قبل أن يخلقه، فيكون ذا بصيرة نافذة ورضا

لا ينتهي بكرم الخالق العظيم. قال النبي صلى الله عليه وسلم : "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له". وهي حالة من الإيمان العميق والتيقّن والرضا بما عند خالقه وولي نعمته وهي منزلة عالية وعظيمة عندما يكون الشخص شاكراً على عدم حصوله على العطايا والهبات أو شاكراً على تأخر تحقّق أمل من آماله.

وشكر الله نعمة يهبها الرازق لقليل من الناس. ومن منازل الشكر إدراك الشخص الشاكر بأنه لن يفي الله حق شكره على النعم التي أنعم بها عليه مهما بلغ بعبادته وصلواته، بل إن نعمة الشكر والعرفان وممارستها لله الخالق هي بحد ذاتها نعمة من الله فهناك إذاً شكر على نعمة الشكر وشكر على المقدرة على الشكر، أي بمعنى آخر الشكر على الشكر.

إن شكر الله على كل نعمة يعود على الشخص الشاكر بنعم أكثر، تماماً كما يعيننا الماء والغذاء الجيد على أن نحيا وتستمر أجسادنا في النمو؛ كذلك هو الشكر للروح، كالماء للجسد. وشكر الله يسدي إلى الشاكر أكثر من ذلك، انه يمده بالمتعة الروحية، ويعطيه قوة لمواصلة هذه الحياة، الحافلة، الرحبة، السعيدة، الراضية والمليئة بجميع الخيرات ومصافي النعم.

إن شكر الله، عبادة من العبادات التي أمر بأدائها الإسلام للتقرب بها إلى الله سبحانه وتعالى أولاً ومن ثم لتعين المؤمن على العيش، وتركها نذير بالتقصير ومنذر في التفريط في هذه العبادة ما يسبب تأخراً في عطاء الله ومعاناة في الحياة. ولعبادة الشكر شعور عظيم يمنح الشخص الشاكر الإيمان والأمل والشجاعة، وتقصي عنه الأمراض بإذن الله وتخفف عنه الألم وتبعد عنه المخاوف وتجنبه الاكتئاب والقلق وتقهر أغلب الأمراض النفسية إن لم يكن جميعها. كما أن لعبادة الشكر تأثيراً في غايات الشخص الشاكر في الحياة وتفسح أمامه آفاق السعادة، وتعينه على خلق واحة خصبة وسط صحراء الحياة. وللشكر ميزة عظيمة في أنه يحقق لك السعادة، وحتى في حالة المرض نجد المؤمن يشكر الله ويحمده لأنه يعلم أن هذا المرض سيكون سبباً في المغفرة وفي مزيدٍ من رحمة الله تعالى.

أمر الله سبحانه وتعالى للأنبياء بالشكر

أمر الله سبحانه وتعالى الأنبياء بشكره وتعظيمه كما نرى في هذه الآية. أمر الله سبحانه لعبده موسى عليه السلام أن يتلقى ما أتاه من النبوة والرسالة والتكليم بالشكر. ﴿**قَالَ يَا مُوسَى إِنِّي اصْطَفَيْتُكَ عَلَى النَّاسِ بِرِسَالاَتِي وَبِكَلاَمِي فَخُذْ مَا آتَيْتُكَ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ**﴾ [الأعراف: 144] حيث منّ الله بفضله وكرمه وإحسانه على موسى باختياره وتخصيصه بفضائل عظيمة، والإنعام عليه برسالة الله إليه التي لا يجعلها ولا يخص بها إلا أفضل الخلق وأرفعهم شأناً.

وباختصاصه وحده دون البشر تكريم من الله وتفضيل له بأن خصه بكلامه سبحانه واصطفاه بهذه النعمة من بين إخوانه المرسلين، فأمره الله بأن يأخذ ما اختاره الله له من النعم وأن يستقي منها الاستجابة ويتلقاها بالقبول والانقياد وإطاعة أمره سبحانه بشكر الله على ما خصه وفضّله به دون غيره.

﴿**يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِيبَ وَتَمَاثِيلَ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَقُدُورٍ رَاسِيَاتٍ اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ**﴾ [سبأ: 13] أمر الله سبحانه وتعالى نبيه سليمان عليه السلام بالشكر بعد أن ورث والده داوود عليه السلام في النبوة والملك وأتاه الله من كل شيء يحتاج إليه الملك من العدد والآلات والجنود والجيوش والجماعات من الجن والإنس والطيور والوحوش والشياطين والعلوم والفهم والتعبير عن ضمائر المخلوقات وعلم منطق الحيوانات، وأوتي الحكمة والعلم وألان الله له الحديد وسخر له الريح تجري بأمره. وجاء على لسان النبي سليمان: ﴿... **وَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ عُلِّمْنَا مَنْطِقَ الطَّيْرِ وَأُوتِينَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْفَضْلُ الْمُبِينُ**﴾ [النمل: 16].

ويفسر ابن كثير قوله تعالى: ﴿... **اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا**...﴾ أي: وقلنا لهم اعملوا شكراً على ما أنعم به عليكم في الدنيا والدين.

وشكراً: مصدر من غير الفعل، أو أنه مفعول له، وعلى التقديرين فيه دلالة على أن الشكر يكون بالفعل كما يكون بالقول وبالنية، كما قال: أفادتكم النعماء مني ثلاثة: يدي، ولساني، والضمير المحجبا.

قال أبو عبد الرحمن الحبلي: الصلاة شكر، والصيام شكر، وكل خير تعمله لله شكر. وأفضل الشكر الحمد. رواه ابن جرير. وروى هو وابن أبي حاتم، عن محمد بن كعب القرظي قال: "الشكر تقوى الله والعمل الصالح". وهذا يقال لمن هو متلبس بالفعل، وقد كان آل داود، عليه السلام، كذلك قائمين بشكر الله قولاً وعملاً.

قال ابن أبي حاتم: كان داوود، عليه السلام، قد جزّأ على أهله وولده ونسائه الصلاة، فكان لا تأتي عليهم ساعة من الليل والنهار إلا وإنسان من آل داوود قائم يصلي، فغمرتهم هذه الآية: ﴿... **اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ**﴾. [سبأ: 13]

﴿**بَلِ اللَّهَ فَاعْبُدْ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ**﴾ [الزمر: 66] في هذه الآية خطاب من الله سبحانه وتعالى للنبي محمد صلى الله عليه وسلم بالرد على المشركين الجاهلين، الذين دعوا النبي محمد صلى الله عليه وسلم إلى عبادة غير الله، بأن يصدع بأن الألوهية لله وحده وأن يخبرهم بأنه أخلص العبادة لله وحده لا شريك له، ثم أمره سبحانه أن يشكره عز وجل ويكون مع الشاكرين الذين يشكرون الله على جميع النعم الدينية والدنيوية.. الدينية كالإيمان والإسلام والتوفيق للإخلاص والتقوى وعبادة الله وتوحيده وتنزيهه والشكر على النعم الدنيوية كصحة الجسم وعافيته وحصول الرزق وغير ذلك،

وعندما يكون الخطاب والأمر بالشكر لرسولنا الذي غُفِر ما تقدم وما تأخر من ذنبه فحري بنا أن نأخذ الأمر نحن المؤمنين ونقوم بالشكر لله دائماً وأبداً.

جاء في تفسير ابن كثير للآية قوله "أي: أخلص العبادة لله وحده، لا شريك له، أنت ومن معك، أنت ومن اتبعك وصدقك".

أما تفسير الطبري فقال: "يقول تعالى ذكره لنبيه محمد صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّم: لا تعبد ما أمرك به هؤلاء المشركون من قومك يا محمد بعبادته، بل الله فاعبد دون كلّ ما سواه من الآلهة والأوثان والأنداد ﴿... **وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ**﴾ لله على نعمته عليك بما أنعم من الهداية لعبادته، والبراءة من عبادة الأصنام والأوثان".

﴿**وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ**﴾ [لقمان: 12] يخبر تعالى عن امتنانه وتفضيله على عبده الفاضل لقمان، بالحكمة، وهي العلم بالحق والمنطق السليم وترجيح الأمور نحو الحقيقة أو الصواب، والعلم بالأحكام، والإلهام للرشد في الأمر ومعرفة ما في بواطن الأمور من الأسرار والأحكام، فقد يكون الشخص عالماً بأمر من نواحي المعرفة ومطلع عليه، ولا يكون بالضرورة حكيماً.

ولما أعطاه الله سبحانه الحكمة وخصه بهذه المنة العظيمة، أمره أن يشكره على ما أعطاه، ليبارك له فيه، وليزيده من فضله، وأخبره أن شكر الشاكرين، يعود نفعه عليهم، وأن من كفر فلم يشكر الله، عادت خسارة ذلك عليه. والله غني عنه حميد فيما يقدره ويقضيه، على من خالف أمره.

يقول السعدي في تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان: "الحكمة، مستلزمه للعلم، بل وللعمل، ولهذا فسرت الحكمة بالعلم النافع، والعمل الصالح، وهي كرامة من الله ونعمة"..

أما الباحث عبد الدائم الكحيل في بحثه "أسرار قوة الشكر" وفي تدبّره لهذه الآية يقول: "فقد علمه الله الحكمة وأول قواعد الحكمة الشكر لله، وكأن الله يريد أن يعطينا إشارة قوية لأهمية الشكر وأنه جزء من الحكمة، بل هو الحكمة نفسها.

أمر الله للمؤمنين كافة بالشكر

﴿**فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلاَ تَكْفُرُونِ**﴾ [البقرة: 152]

في هذه الآية أمر الله سبحانه وتعالى المؤمنين كافة بالانقياد بالطاعة والإذعان بالعبادة وتنفيذ أوامره، فكان الأمر بالذكر والشكر. قالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "الْحَمْدُ رَأْسُ الشُّكْرِ، مَا شَكَرَ اللَّهَ عَبْدٌ لا يَحْمَدُهُ". والشكر يكون بالحمد وإظهار النعم والحمد والامتنان لله وحده والشكر المتواصل بالذكر بمختلف صيغه؛ والثناء لله سبحانه وتعالى ذكر خفي بالقلب ويقين وإيمان واعتراف وإقرار وتلبية باللسان وبالجوارح خضوعاً بالعبادات واجتناباً للنواهي.. وقرن سبحانه شكره بالإيمان به، وعدم الشكر طريق للكفر والجحود بالنعم. وفي حديث عبد الله بن مسعود ما يرويه عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: "ما من أحد أحب إليه المدح من الله".

قال ابن عباس: "اذكروني بطاعتي أذكركمْ بمغفرتي".

عن زيد بن أسلم: أن موسى، عليه السلام، قال: "يا رب، كيف أشكرك؟" قال له ربه: "تذكرني ولا تنساني، فإذا ذكرتني فقد شكرتني، وإذا نسيتني فقد كفرتني".

وقال الحسن البصري، وأبو العالية، والسدي، والربيع بن أنس، إن الله يذكر من ذكره، ويزيد من شكره ويعذب من كفره.

وقال الحسن البصري في قوله: ﴿**فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ...**﴾ قال: اذكروني، فيما افترضت عليكم أذكركم فيما أوجبت لكم على نفسي.

وعن سعيد بن جبير: اذكروني بطاعتي أذكركم بمغفرتي، وفي رواية: برحمتي.

يقول الكاتب عبد الدائم الكحيل في تدبّره لهذه الآية: "لقد أعطانا الله تعالى معادلة رائعة للشكر فذكر الله وشكره من أهم أسباب النجاح في الدنيا والآخرة. والإسلام يريد لنا الخير في هذه الدنيا وما بعدها، بينما تقتصر جهود العلماء على تحقيق السعادة في الدنيا فقط"!

﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ**﴾ [البقرة: 172]

يخاطب الله سبحانه وتعالى المؤمنين بأن يأكلوا ويتمتعوا بما أنعم عليهم من طيبات الرزق ورغد العيش وكل ما تشتهيه النفس على أن يكون جائزاً من حلال ومباحاً من النعم.. بعد إنعامه وتفضله علينا بالرزق أمرنا بشكر هذه النعم وقرن الشكر بعبادته فمن لا يشكر لا يعبد الله حق عبادته.

يقول الطبري في تفسيره: "يقول تعالى آمراً عباده المؤمنين بالأكل من طيبات ما رزقهم تعالى، وأن يشكروه على ذلك، إن كانوا عبيده، والأكل من الحلال سبب لتقبل الدعاء والعبادة، كما أن الأكل من الحرام يمنع قبول الدعاء والعبادة".

﴿**... فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ**﴾ [العنكبوت: 17].

تفسير الطبطبائي: ﴿**... فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ...**﴾ أي فاطلبوا الرزق من عند الله لأنه هو الذي يملكه فلا تعبدوهم بل اعبدوا الله واشكروا له على ما رزقكم وأنعم عليكم بألوان النعم فمن الواجب شكر المنعم على ما أنعم. وقوله: ﴿**... إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ**﴾ في مقام التعليل لقوله: ﴿**... وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ...**﴾ ولذا جيء بالفصل من غير عطف، وفي هذا التعليل صرفهم عن عبادة الإله ابتغاء للرزق إلى عبادته للرجوع والحساب إذ لولا المعاد لم يكن لعبادة الإله سبب محصل لأن الرزق وما يجري مجراه له أسباب خاصة كونية غير العبادات والقربات ولا يزيد ولا

ينقص بإيمان أو كفر لكن سعادة يوم الحساب تختلف بالإيمان والكفر والعبادة والشكر وخلافهما، فليكن الرجوع إلى الله هو الباعث إلى العبادة والشكر دون ابتغاء الرزق.

يقول ابن كثير في تفسيره: ﴿... **فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ**...﴾ وهذا أبلغ في الحصر، كقوله: ﴿**إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ**﴾ [الفاتحة: 5]، ﴿... **رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ**...﴾ [التحريم: 11]، ولهذا قال: (فابتغوا) أي: فاطلبوا (عند الله الرزق) أي: لا عند غيره، فإن غيره لا يملك شيئا، **(وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ)** أي: كلوا من رزقه واعبدوه وحده، واشكروا له على ما أنعم به عليكم، **(إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ)** أي: يوم القيامة، فيجازي كل عامل بعمله.

﴿**إِنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكُمْ وَلاَ يَرْضَى لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ**...﴾ [الزمر: 7].

من عظيم حلم الله ورحمته أنه لا يرضى الكفر لعباده بالرغم من غناه عن إيمان أي منهم؛ وفي هذه الآية يخبرنا عن رضاه سبحانه وبأن من شرح الله صدره للشكر فهو على نور وعلم بحقية العبادة وكيف لا يكون على نور ورضى الله مقرون بشكره.

قال تعالى: ﴿**فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلاَلاً طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ**﴾ [النحل: 114].

جاء في تفسير الطبري: "فَكُلُوا أَيّهَا النَّاس مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّه مِنْ بَهَائِم الأَنْعَام الَّتِي أَحَلَّهَا لَكُمْ حَلاَلاً طَيِّباً مُذَكَّاة غَيْر مُحَرَّمَة عَلَيْكُمْ وَاشْكُرُوا اللَّه عَلَى نِعَمه الَّتِي أَنْعَمَ بِهَا عَلَيْكُمْ فِي تَحْلِيله مَا أَحَلَّ لَكُمْ مِنْ ذَلِكَ، وَعَلَى غَيْر ذَلِكَ مِنْ نِعَمه إِنْ كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ اللَّه، فَتُطِيعُونَهُ فِيمَا يَأْمُركُمْ وَيَنْهَاكُمْ. ﴿**فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلاَلاً طَيِّبًا**...﴾ إِعْلاَم مِنْ اللَّه عِبَاده أَنَّ مَا كَانَ الْمُشْرِكُونَ يُحَرِّمُونَهُ مِنْ الْبَحَائِر وَالسَّوَائِب وَالْوَصَائِل وَغَيْر ذَلِكَ مِمَّا قَدْ بَيَّنَّا قَبْل فِيمَا مَضَى لاَ مَعْنَى لَهُ، إِذْ كَانَ ذَلِكَ مِنْ خُطُوَات الشَّيْطَان، فَإِنَّ كُلّ ذَلِكَ حَلاَل لَمْ يُحَرِّم اللَّه مِنْهُ شَيْئاً. يَقُول تَعَالَى ذِكْره: فَكُلُوا أَيّهَا النَّاس مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّه مِنْ بَهَائِم الأَنْعَام الَّتِي أَحَلَّهَا لَكُمْ حَلاَلاً طَيِّباً مُذَكَّاة غَيْر مُحَرَّمَة عَلَيْكُمْ. وَاشْكُرُوا اللَّه عَلَى نِعَمه الَّتِي أَنْعَمَ بِهَا عَلَيْكُمْ فِي تَحْلِيله مَا أَحَلَّ لَكُمْ مِنْ ذَلِكَ، وَعَلَى غَيْر ذَلِكَ مِنْ نِعَمه. إِنْ كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ اللَّه، فَتُطِيعُونَهُ فِيمَا يَأْمُركُمْ وَيَنْهَاكُمْ".

نِعَمٌ قُرِنت بالشكر

إن نعم الله سبحانه وتعالى علينا لا تُعد ولا تُحصى، يكرمنا بفضل لا حدّ له، وكرم لا نظير له، مِنَنُه لا تُحصى، وعطاياه لا يعادلها عطايا.. لا يحد فضله العظيم، أنعم علينا بشتى النعم والمباهج.. الإسلام ديننا القويم نعمة، الإيمان والهداية إلى دين الحق نعمة، والتوحيد نعمة، والتمكين في الأرض نعمة، والخلق في أحسن تقويم نعمة والسمع والبصر والفؤاد من النعم العظيمة، الليل والنهار نعمتان لتسهيل حياتنا، الأهل ووجودهم بجانبنا نعمة، والأبناء عطاء ونعمة، والزوج نعمة، والمسكن وما تمتلكه من أصل هو نعمة، والمأكل وتنوعه نعمة، والمشرب نعمة، والملبس نعمة، والأمن نعمة، والعبادة نعمة، والماء نعمة، والهواء نعمة، وتسخير البحار نعمة، والعقل نعمة، والعافية نعمة، والسلامة من الكوارث والزلازل والرعب والدمار نعمة، ومع اختلاف وكثرة أنواع النعم وتوفرها من حولنا دائماً.. أنسانا الشيطان شكرها وذكرها حتى أصبحنا نشعر أننا نحن من جلبها إلى أنفسنا وعملنا على اكتسابها بما قدمت أيدينا.. أو حدثت لأننا نستحقها. ولكن يجب علينا أن نقف وقفة مع أنفسنا ونتدبر في القرآن الكريم هذه النعم التي قُرِنت بأمر الشكر ونقوم بتأدية واجب شكرها كما ينبغي.

نعمة الهداية إلى دين الحق

﴿بَلِ اللَّهَ فَاعْبُدْ وَكُنْ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾ [الزمر: 66].

إنه أمر من الله سبحانه وتعالى إلى النبي محمد صلى الله عليه وسلم بأن يخلص العبادة له وأن يكون من الشاكرين له على نعمة الهداية والبراءة من عبادة الأصنام والأوثان. وإذا كان الأمر لنبي الأمة أن يشكر على نعمة الهداية وهو من غُفِرت له جميع ذنوبه فمن باب أولى أن نستشعر نعمة الهداية إلى دين الحق وأن نحمد الله عليها كل حين، ولنربطها مثلاً مع وقت الوضوء؛ فحين تنتهي من وضوئك استشعر نعمة الهداية واحمد الله سبحانه وتعالى أن هداك إلى دين الحق بدون مجهود منك. فالنشأة في بيئة مسلمة نعمة عظيمة لا يستشعرها سوى من عرف الدين بعد سنوات من الضياع.

﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدىً لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [البقرة: 185].

إنه أمر من الله سبحانه وتعالى إلى عامة المؤمنين بأن يكبروا الله على هدايتهم وأن يشكروا له أن هداهم إلى الإسلام، وارتباط فرض صيام شهر رمضان بنزول القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فالهداية إلى الدين نعمة والصوم نعمة أيضاً تستحق الشكر لما فيه من صلاح الدنيا والدين. صلاح للنفس وتهذيبها في الدنيا ونجاة وفلاح في الآخرة.

قال سفيان بن عيينة – رحمه الله تعالى –: "ما أنعم الله على عبد من العباد نعمة أعظم من أن عرفهم لا إله إلا الله". لأجل هذه الكلمة أعدت دارُ الثواب ودارُ العقاب.

وقال المفسرون إن لا إله إلا الله للمؤمنين في الآخرة كالماء لهم في الدنيا.. إذاً هي ماء الآخرة، فلنرتوِ منها في الدنيا لننعم بفضلها في الآخرة.

نعمة التمكين في الأرض

﴿وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾ [الأعراف: 10].

﴿وَآيَةٌ لَهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ * وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ * لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلاَ يَشْكُرُونَ﴾ [يس: 33-35].

﴿وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلاَ يَشْكُرُونَ﴾ [يس: 73].

نعمة التمكين في الأرض والاسكان بها وتهيئتها لنا لنتمكن من البناء عليها وزراعتها والانتفاع منها وتسخير الأشجار والنباتات ومعادن الأرض وأنواع الصنائع والتجارات. ومقابل جلّ هذه النعم فإننا قليلاً ما نشكر الله على نعمه أو نتدبّر ضرورة شكره..

نعمة البحر

﴿**وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ [النحل: 14].

﴿**أَلَمْ تَرَ أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَةِ اللَّهِ لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ**﴾ [لقمان: 31].

﴿**وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاخِرَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ [فاطر: 12].

﴿**اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلْكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ [الجاثية: 12].

من النعم الإلهية نعمة تسخير البحار وتهيئتها لمنافعنا المتنوعة رغم تنوع المياه فيها، مياه سائغة عذبة سائغة للشرب وأخرى مياه مالحة أجاج؛ وسخّر لنا ما تحتويه من لحوم صالحة للأكل. يقول السعدي في تفسيره: "وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا" فتزيدكم جمالاً وحسناً إلى حسنكم. "وَتَرَى الْفُلْكَ" أي: السفن والمراكب "مَوَاخِرَ فِيهِ" أي تمخر في البحر العجاج الهائل، بمقدمها، حتى تسلك فيه من قطر إلى آخر، تحمل المسافرين وأرزاقهم، وأمتعتهم، وتجاراتهم، التي يطلبون بها الأرزاق وفضل الله عليهم. ﴿... **وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ "الذي يسر لكم هذه الأشياء وهيأها، وتثنون على الله الذي مَنّ بها. فلله تعالى الحمد والشكر، والثناء، حيث أعطى العباد من مصالحهم ومنافعهم، فوق ما يطلبون، وأعلى ما يتمنون، وآتاهم من كل ما سألوه، لا نحصي ثناء عليه، بل هو كما أثنى على نفسه".

أفلا نشكر الله على هذه النعم المسخّرة؟ فإن الإنسان قليلاً ما ينتبه في الضروريات أنها نعمة موهوبة من لدنه سبحانه. الذي يسّر هذه الأشياء وهيأها لنا ولعلنا نثني عليه ما منَّ به علينا. فله تعالى الحمد والشكر والثناء، حيث أعطى العباد من مصالحهم ومنافعهم فوق ما يطلبون، وأعلى ما يتمنون.

ومضة:

والشكر لا يقتصر على ركوب البحر بل ركوب أي وسيلة سخرها الله لخدمتنا في التنقل بها؛ كما شكر الله على النعمة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم حيث كان إذا ركب دابة قال ما علّمه الله إياه" [8] : ﴿... **سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ * وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ**﴾ [الزخرف: 13-14].

نعمة الخلق ونعمة السمع والبصر

﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: 78].

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾ [المؤمنون: 78].

﴿ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾ [السجدة: 9].

﴿قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾ [الملك: 23].

يمتنّ الله سبحانه وتعالى على عباده بنعمة الخلق ونعمة الولادة ونعمة الحياة، ورزقه إياهم نعمة السمع والإبصار والفؤاد؛ وخصّ هذه الأعضاء الثلاثة، لشرفها وفضلها ولأنها مفتاح لكل علم، وهي وسيلة للتحصيل والإدراك والفهم؛ وحين ندرك حقيقة الخلق سيزيد مقدار شكرنا وامتناننا. ومن شكر هذه الجوارح استعمالها في طاعة الله، فمن استعملها في غير ذلك كانت حجة عليه وقابل النعمة بأقبح المقابلة.

يقول ابن الجوزية في كتاب "عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين": "وأخبر سبحانه أن الشكر هو الغاية من خلقه وأمره بل هو الغاية التي خلق عبيده لأجلها؛ والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون، فهذه غاية الخلق وغاية الأمر. وقال: **﴿وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾** [آل عمران: 123] ويجوز أن يكون قوله "لعلكم تشكرون" تعليلاً لقضائه لهم بالنصر ولأمره لهم بالتقوى ولهما معاً وهو الظاهر فالشكر غاية الخلق والأمر".

بصمة:

في أذكار اليوم والليلة نحرص على ترديد هذا الورد دائماً "اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري لا إله إلا أنت".

نعمة اللسان واليدين والقدمين

قال تعالى: ﴿**يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**﴾ [النور: 24].

نعمة اليدين والقدمين واللسان، جوارح الإنسان التي وهبها الله له جميعها، نعم عظيمة أمرنا بشكرها واستعمالها في ما يرضي الله لأنها ستنطق يوم القيامة وتشهد على صاحبها بما كان يعمل.

نعمة العقل

قال تعالى: ﴿**إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآَيَاتٍ لأُولِي الأَلْبَابِ**﴾ [آل عمران: 190].

فضّلنا الله سبحانه على جميع مخلوقاته بنعمة العقل، ومن شكر هذه النعمة تسخيره دائماً في ما يرضي الله، والتفكير في دعوة الناس إلى الخير وزرع الصلاح في الأرض.

نعمة الصحة

قال تعالى: ﴿**لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ**﴾ [التين: 4].

قال صلى الله عليه وسلم: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» رواه البخاري والحديث: «اغتنم خمساً قبل خمس»، وذكر منها: «صحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك».

الصحة من أهم النعم التي أنعم الله بها سبحانه وتعالى على الإنسان، فبعظيم خلق الإنسان وإسباغ صحته عليه تتجلى أهمية الشكر على هذه النعم الجليلة.

نعمة الليل والنهار

﴿**وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ [القصص: 73].

﴿**وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا**﴾ [الفرقان: 62].

﴿**اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَشْكُرُونَ**﴾ [غافر: 61].

هذا امتنان من الله على عباده، يدعوهم به إلى شكره، والقيام بعبادته بأنه جعل لهم من رحمته النهار ليبتغوا من فضل الله، وينتشروا لطلب أرزاقهم ومعايشهم في ضيائه، والليل ليهدؤوا فيه ويسكنوا، وتستريح أبدانهم وأنفسهم من تعب التصرف في النهار، وهما خلفه فيتعاقبان ولا يفتران عن ذلك فهذا من فضله ورحمته بعباده.

يقول ابن كثير في تفسيره: "جعلهما يتعاقبان، توقيتاً لعبادة عباده له، فمن فاته عمل في الليل استدركه في النهار، ومن فاته عمل في النهار استدركه في الليل". وقد جاء في الحديث الصحيح: "إن الله تعالى يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل". أطال عمر بن الخطاب صلاة الضحى، فقيل له: "صنعت اليوم شيئاً لم تكن تصنعه"؟ فقال: "إنه بقي عليّ من وردي شيء، فأحببت أن أتمه".

بصمة:

من شكر نعمة الليل والنهار: ("أصبحنا" أو "أمسينا" وأصبح أو "وأمسى" الملك لله والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد؛ ربّ أسألك خير ما في هذا اليوم وخير ما بعده وأعوذ بك من شر ما في هذا اليوم وشر ما بعده؛ رب أعوذ بك من الكسل وسوء الكبر؛ رب

أعوذ بك من عذاب في النار وعذاب في القبر") .

عند الاستيقاظ

[10]

نقول: كما قال صلى الله عليه وسلم : "الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور".

[11]

أو نقول : "اللهم إني أصبحت منك في نعمة وعافية وستر فأتم عليّ نعمتك وعافيتك وسترك في الدنيا والآخرة؛ اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر".

[12]

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "من قال حين يصبح: اللهم ما أصبحت بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك فلك الحمد ولك الشكر، إلا أدّى شكر ذلك اليوم".

فلو رزق الله العبد الدنيا بما فيها ثم قال الحمد لله لكانت الحمد أعظم نعمة من إعطائه له الدنيا، لأن نعيم الدنيا يفنى وثواب الحمد يبقى.

آية الريح المبشِّرة

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ يُرْسِلَ الرِّيَاحَ مُبَشِّرَاتٍ وَلِيُذِيقَكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَلِتَجْرِيَ الْفُلْكُ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [الروم: 46].

من النعم التي قُرنت بالشكر نعمة الرياح فأخبر الله سبحانه وتعالى أنها بقدرته وعظمته.

يقول السعدي في تفسيره: ومن آيات الله الدالّة على وحدانيته وعظيم قدرته إرسال الرياح أمام المطر مبشِّرات بإثارتها للسحاب، فتستبشر بذلك النفوس؛ وليذيقكم من رحمته بإنزاله المطر الذي تحيا به البلاد والعباد، ولتجري السفن في البحر بأمر الله ومشيئته، ولتبتغوا من فضله بالتجارة وغيرها؛ رجاء أن تشكروا له نعمه بتوحيده وطاعته.

حين تأتينا الرياح محملةً ببشرى المطر تبشّر النفوس بقدوم الخير في الأرض والخير في الرزق عندها نبتغي مزيداً من الفضل ونكثر من الأعمال الصالحة الفاتحة لخزائن الكريم ونرجو ما عنده، ولعلنا نشكر من سخّر لنا الأسباب وسيّر لنا الأمور.

﴿إِنْ يَشَأْ يُسْكِنِ الرِّيحَ فَيَظْلَلْنَ رَوَاكِدَ عَلَى ظَهْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ [الشورى: 33].

يقول الطباطبائي في تفسيره: "أصل الصبر الحبس وأصل الشكر إظهار نعمة المنعم بقول أو فعل، والمعنى: إن في ما ذكر من أمر الجواري من كونها جارية على ظهر البحر بسبب جريان الرياح ناقلة للناس وأمتعتهم من ساحل إلى ساحل لآيات لكل من حبس نفسه عن الاشتغال بما لا يعنيه واشتغل بالتفكّر في نعمه والتفكّر في النعمة من الشكر. وقيل: المراد بكل صبار شكور المؤمن لأن المؤمن لا يخلو من أن يكون في الضراء أو في السراء فإن كان في الضرّاء كان من الصابرين وإن كان في السرّاء كان من الشاكرين".

بصمة: سبحان من سبّح الرعد بحمده فالرعد يسبّح بحمد الله ولكن لا نفقه تسبيحه. وكان [13]

رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا سمع الرعد والصواعق قال : "اللهم لا تقتلنا بغضبك، ولا تهلكنا بعذابك، وعافنا قبل ذلك" وعن عبد الله بن الزبير أنه كان اذا سمع الرعد ترك الحديث، وقال: "سبحان الذي يسبّح الرعد بحمده والملائكة من خيفته، ويقول: إن هذا لوعيد شديد لأهل الأرض". [14]

وروى الطبراني عن ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إذا سمعتم الرعد فاذكروا الله، فإنه لا يصيب ذاكراً".

نعمة الماء

﴿أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ * أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنْزِلُونَ * لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلاَ تَشْكُرُونَ﴾ [الواقعة: 68–70].

يسأل الله سبحانه وتعالى عباده بأن يتفكّروا في الماء الذي يشربون ولا يتفكّرون به.. هل هم من قام بإنزاله من السحاب أم الله سبحانه وتعالى الذي أنعم عليهم بهذه النعمة والكرم رحمة بهم ولو شاء لأنزله مرًّا شديد المرارة أفلا تشكرون على هذه النعمة السَّنيَّة التي لا يقدر عليها أحد غير الله. وصيغة فلولا تشكرون تحضيض على الشكر، وشكره تعالى على نعمه هو إظهار عبوديته قولاً وعملاً.

إنَّ من نعَم الله على الإنسان "نعمةَ الماء"، وهو آية من آيات الله، خلق الله منه الكائنات جميعها ولا غنى لنا عنه؛ فهو سبب البقاء، وأساس الحياة، منه نشرب ونزرع ونأكل.. إن نعمةً ذُكرت في القرآن الكريم ثلاثاً وستين مرةً، لجديرةٌ بأن نقف أمامها بتفكر وتأمل وبقلب شاكر كلما شربنا ذاك السائل العذب.

طريقة تكوّن المطر

"إن الله سبحانه وتعالى يسلّط الشمس على المحيطات والبحار فتتبخّر فيصعد إلى السماء ماء عذباً لا ملوحة فيه، فسبحان الله العظيم، يرفع ماء البحر بخاراً ولا يرفع معه الملح الممتزج به أجاجاً يعني: مالحاً لا يُطاق ولا يُشرب. ومن حكمة الله أن هذا البخار المتصاعد في السماء لا يستمر في صعوده إلى القمر أو المريخ فيصبح هناك وتُحرم الأرض، بل يتكثّف في طبقات الجو العالية، حيث درجة الحرارة منخفضة، ويرفع في السماء لكي يبتعد عن مستوى الجبال لئلا تعوق انتقاله من بلد إلى بلد، فبعد أن تتكون السحب الركامية وتتكثف وتتجمع ويصدر أمر الله إليها، يهبط حيث يريد مولاه ويأمره خالقه، أفلا نشكر" .

عند شرب الماء

[16]

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا شرب الماء قال : "الحمد لله الذي جعله عذباً فراتاً برحمته ولم يجعله أجاجاً".

[17]

وعنه صلى الله عليه وسلم قال : "لا تشربوا نفساً واحداً كشرب البعير ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسمّوا إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم فرغتم".

يقول ابن القيّم في زاد المعاد: "للتسمية في أول الطعام والشراب وحمد الله في آخره تأثير عجيب في نفعه واستمرائه ودفع مضرّته".

نعمة الأكل

كل ما على الأرض من أصناف الثمار البهية والفواكه النضرة المختلفة الطعم، المتباينة الشكل، العجيبة الصنع، كل ذلك هيأه الله جل وعلا للإنسان: ﴿... **كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ**﴾ [سبأ: 15].

عندما يرزقنا الله بصنوف الأكل وما لذّ وطاب منها لا بدّ من تذكّر كرم الله علينا حين وهبه لنا وحرمه غيرنا ولا بد من استشعار ذلك وحمده وشكره عز وجل الله..

ومن الأدب الإسلامي بعد الانتهاء من الأكل أو الشرب أن نقول كما قال صلى الله عليه وسلم [18] : "الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين". وقال صلى الله عليه وسلم: "من أكل طعاماً ثم قال [19] : (الحمد لله الذي أطعمني هذا الطعام، ورزقني من غير حَوْل مني ولا قوة) غفر له ما تقدم من ذنبه". وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أكل قال: "الحمد لله الذي أطعمني وسقاني وهداني وكل بلاء حسن أبلاني الحمد لله الرازق ذي القوة المتين اللهم لا تنزع منا صالح ما أعطيتنا ولا صالح ما رزقتنا واجعلنا لك من الشاكرين".

[20] عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا أكل قال : "الحمد لله الذي أطعم وسقى وسوّغه وجعل له مخرجاً"، وقد ثبت في صحيح مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم [21] : "إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها أو يشرب الشربة فيحمده عليها". قال الإمام أحمد إذا جمع الطعام أربعاً فقد كمل إذا ذُكر اسم الله في أوله وحُمد الله في آخره وكثرت عليه الأيدي وكان من حل.

نِعَم أنعمها الله سبحانه وتعالى علينا

نعمة الحمد لله:

قال ابن عيينة: "الحمد لله نعمة من نعم الله، والنعمة التي حمد الله عليها أيضا نعمة من نعم الله، وبعض النعم أجل من بعض، فنعمة الشكر أجل من نعمة المال والجاه والولد والزوجة ونحوها والله أعلم".

والحمد ليست كلمة يقتصر ترديدها في الحياة الدنيا أنما تمتد إلى الآخرة كم جاء في الآيات التي تصور لنا حال المؤمن يوم القيامة: ﴿... **وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلاَ أَنْ هَدَانَا اللَّهُ**...﴾ [الأعراف: 43]، وآخر دعوة للمؤمنين يوم القيامة وحين يدخلون الجنة هي الحمد والشكر لله تعالى: ﴿**دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلاَمٌ وآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ**﴾ [يونس: 10].

ويمتد شكر المؤمنين وحمدهم لله سبحانه وتعالى وهم في الجنة، ويشكرون الله الغفور الشكور على نعمة النجاة، يقول تعالى: ﴿**وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ**﴾ [فاطر: 34].

الحمد لله وتكريمه نعمة وهداية، ومن الواجب أن نسأل الله كرمه وهدايتنا إلى طريق الحق وطريق الشكر. يقول ابن تيمية: "فحاجة العبد إلى سؤال هذه الهداية ضرورية في سعادته ونجاته وفلاحه؛ بخلاف حاجته إلى الرزق والنصر، فإن الله يرزقه فإذا انقطع رزقه مات، والموت لا بد منه فإذا كان من أهل الهدى به كان سعيداً قبل الموت وبعده وكان الموت موصلاً إلى السعادة الأبدية؛ وكذلك النصر إذا قدر أنه غلب حتى قُتِل فإنه يموت شهيداً وكان القتل من تمام النعمة؛ فتبين أن الحاجة إلى الهدى أعظم من الحاجة إلى النصر والرزق؛ بل لا نسبة بينهما؛ لأنه إذا هدي كان من المتقين ﴿... **وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ**...﴾ [الطلاق: 2–3] وكان ممن ينصر الله ورسوله، ومن نصر الله نصره الله وكان من جند الله وهم الغالبون؛ ولهذا كان هذا الدعاء هو المفروض".

قال تعالى: ﴿**وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لاَ تُحْصُوهَا**...﴾ [النحل: 18].

فله الحمد على نعمه التي لا تُعد، وله الشكر على عطائه الكبير، وله الفضل ومنه الفضل، وهو العزيز الحميد، حمد نفسه جلّ وعلا في أول آية من كتابه ليثني على نفسه ونمجّده بتكرارها في كل صلاة، فهو أهل الثناء والحمد، ولا بد لنا أن نتعلم كيف نشكره وكيف نحمده وكيف نمجّده سبحانه.. أن نبتدئ بحمده، وننتهي بحمده، ونلهج بحمده طوال وقتنا، فهو أهل الثناء والمجد، وله الحمد في الأولى والآخرة؛ وأي أمر لا يبتدئ بحمد الله فهو أخدج كما جاء في قوله صلى الله عليه وسلم: "كل أمر ذي بال لا يُبدأ فيه بحمد الله والصلاة عليّ فهو أبتر ممحوق من كل بركة".

نعمة القبول

القبول من النعم التي يهبها الله سبحانه وتعالى لعباده إذا أحب عبداً منهم كما جاء عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم قال: "إذا أحب اللَّه تعالى العبد نادى جبريل: إن اللَّه يحب فلاناً فأحبوه، فيحبه أهل السماء، ثم يوضع له القبول في الأرض".

قال محمد بن المكندر لأبي حازم: يا أبا حازم ما أكثر من يلقاني فيدعو لي بالخير ما أعرفهم وما صنعت إليهم خيراً قط؟ فقال أبو حازم: لا تظن أن ذلك من قبلك ولكن انظر إلى الذي جاءك من قبله فأشكره، وقرأ ﴿**إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَانُ وُدًّا**﴾ [مريم: 96].

إن قبول الأعمال الصالحة وتقبلها من الله سبحانه وتعالى نعمة عظيمة نسعى لها كافة، ونسأل الله دائماً قبول أعمالنا، ومن علامات القبول عدم الرجوع إلى الذنب بعد الطاعة والتوفيق إلى أعمال صالحة بعدها.

نعمة الصحبة الصالحة

﴿... وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا...﴾ [آل عمران: 103].

من نعم الله على العبد المؤمن نعمة الرفقة الصالحة التي تعينه على الطاعة في الدنيا وتأخذ بيده في كل صعب، والمؤاخاة وتأليف القلوب على الخير والمساندة.

﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلاَ تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلاَ تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ [الكهف: 28].

أمرنا سبحانه أن نصبر مع الرفقة التي تدعوه سبحانه، رفقة تعيننا على الصبر على الطاعات، وهم خير مساند حين نضل الطريق: يحملون شعلة الإيمان ويذكروننا بالخير.

قال صلى الله عليه وسلم: «إن الله تعالى يقول يوم القيامة: أين المتحابّون بجلالي، اليوم أظلّهم في ظلي يوم لا ظلّ إلا ظلّي»، وقال: «المتحابّون في جلالي لهم منابر من نور يغبطهم النبيون والشهداء».

كيف شكر الأنبياء

ركّز القرآن الكريم على الشكر وجعله صفة لأنبياء الله سبحانه وتعالى لنقتدي بهم، وهذا هو النجاح الحقيقي في الحياة: أن نتخذ قدوة صالحة ونسعى في طريق نجاحها ونحاكي أفعالهم ونقتدي بأثرهم.

الأنبياء عليهم الصلاة والسلام مارسوا عبادة الشكر وامتثلوا لأوامر الله وأثنى الله عليهم في القرآن الكريم في مواضع عديدة.

النبي نوح

﴿**ذُرِّيَّةَ مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا**﴾ [الإسراء: 3].

وقد أثنى الله سبحانه وتعالى على أول رسول بعثه إلى أهل الأرض بقيامه بشكر الله واتصافه بذلك وحث ذريته أن يقتدوا به في شكره ويتابعوه عليه وأن يتذكروا نعمة الله عليهم إذ أبقاهم واستخلفهم في الأرض وأغرق غيرهم.

قال سعد بن مسعود الثقفي: "إنما سمي نوح عبداً شكوراً لأنه لم يلبس جديداً ولم يأكل طعاماً إلا حمد الله" [22].

وقال يزيد بن هارون [23]: "أخبرنا أصبغ بن يزيد أن نوحاً عليه السلام كان إذا خرج من الخلاء قال: "الحمد لله الذي أذاقني لذته، وأبقى منفعته في جسدي، وأذهب عني أذاه" وروي عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم لم يقم عن خلاء قط إلا قاله.

أبونا إبراهيم عليه السلام

﴿**إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ * شَاكِرًا لِأَنْعُمِهِ اجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ**﴾ [النحل: 120-121].

تفسير السعدي: "يخبر تعالى عما فضّل به خليله إبراهيم عليه السلام وخصّه به من الفضائل العالية والمناقب الكاملة الجليلة حيث إنه كان إماماً جامعاً لخصال الخير، وقدوة يؤتم به في الصلاح، وهادياً مهتدياً ومديماً لطاعة ربه مخلصاً له الدين، ومقبلاً على الله بالمحبة، والإنابة والعبودية معرضاً عمن سواه؛ وآتاه الله في الدنيا حسنة، وأنعم عليه بنعم ظاهرة وباطنة، فكان شاكراً لنعم الله، فكان نتيجة هذه الخصال الفاضلة أن اجْتَبَاهُ ربه واختصه بخلته وجعله من صفوة خلقه، وخيار عباده المقربين".

داود وسليمان عليهما السلام

أثنى الله سبحانه وتعالى على نبيه داود ونبيه سليمان بأنهما كانا كثيري الشكر والحمد على ما فضّلهما على كثير من المؤمنين بقوله تعالى: ﴿**وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُودَ وَسُلَيْمَانَ عِلْمًا وَقَالَا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِنْ عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ**﴾ [النمل: 15].

عن يسار عن حفص عن ثابت قال: كان داوود عليه السلام قد جزأ ساعات الليل والنهار على أهله، فلم يكن ساعة من ليل أو نهار إلا وإنسان من آل داوود قائم يصلي فيها. قال فعمهم تبارك وتعالى في هذه الآية: ﴿... **اعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ**﴾ [سبأ: 13].

عن الحسن البصري قال: روي لي عن نبي الله داوود أنه كان يقول: "إلهي لو أن لكل شعرة مني لسانين يسبحانك الليل والنهار والدهر ما وفيت حق نعمة واحدة".

عن أبي الخلد قال: قرأت في مسألة داود أنه قال: يا رب كيف لي أن أشكر وأنا لا أصل إلى شكرك إلا بنعمك؟ قال فأتاه الوحي: يا داود ألست تعلم أن الذي بك من النعم مني؟ قال بلى يا رب، قال فإني أرضى بذلك منك شكراً.

عن صدقة بن يسار: بينما داوود عليه السلام في محرابه إذ مرت به ذرة فنظر إليها وفكّر في خلقها، وعجب منها، وقال: ما يعبأ الله بهذه، فأنطقها الله فقالت: يا داود أتعجبك نفسك؟ فوالذي نفسي بيده لأنا على ما أتاني الله من فضله أشكر منك على ما أتاك الله من فضله.

[24]

ذكر ابن أبي الدنيا : أن داود قال: يا رب أخبرني ما أدنى نعمك عليّ؟ فأوحى الله إليه: يا داود تنفّسْ فتنفّسَ، قال عز وجل: هذه أدنى نعمي عليك.

عن سعيد بن عبد العزيز قال: كان من دعاء داوود: سبحان مستخرج الشكر بالعطاء ومستخرج الدعاء بالبلاء.

قال علي بن الجعدي: سمعت سفيان الثوري يقول: إن داوود عليه الصلاة والسلام قال: الحمد لله حمداً كما ينبغي لكرم وجهه وعزّ جلاله، فأوحى الله إليه: يا داوود أتعبتَ الملائكة.

وفي موضع آخر يخبرنا الله عن شكر النبي سليمان عندما أتى وادي النمل وسمع نملة تأمر النمل أن يدخلوا مساكنهم مخافة أن يؤذيهم جنود سليمان وهم لا يشعرون، فقال تعالى على لسانه: ﴿**فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ**﴾ [النمل: 19]. سأل الله أن يلهمه شكر نعمته وأن يعمل بما فيه رضاه سبحانه، وسأله أيضاً أن يشكر النعمة التي أنعم الله بها على والديه بأن أتى والده داوود النبوة والملك والحكمة وأنعم على والدته حيث زوجها من داوود نبيه ورزقها سليمان النبي وجعلها من أهل بيت النبوة، وهذه صيغة دعوية يجب أن نعتاد على الدعاء بها في الصلاة وفي أوقات الإجابة.

عندما أمر النبي سليمان عليه السلام بأن يأتوا بعرش الملكة بلقيس ونفّذوا له ما أراد ورآه حاضراً عنده قال: هذا مِن فضل ربي الذي خلقني وخلق الكون كله؛ ليختبرني: أأشكر بذلك اعترافاً بنعمته تعالى عليَّ أم أكفر بترك الشكر؟ ومن شكر لله على نعمه فإنَّ نَفْعَ ذلك يرجع إليه، ومن جحد النعمة وترك الشكر فإن ربي غني عن شكره، كريم يعم بخيره في الدنيا الشاكر والكافر، ثم يحاسبهم ويجازيهم في الآخرة فقال الله تعالى على لسان سليمان: ﴿... **قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ**﴾ [النمل: 40].

وما ورد عن نبي الله سليمان عليه السلام عندما عقر الخيل غضباً له إذ شغلته عن ذكره وشكره فأراد ألا تشغله مرة أخرى. قال تعالى على لسانه: ﴿**إِذْ عُرِضَ عَلَيْهِ بِالْعَشِيِّ الصَّافِنَاتُ الْجِيَادُ * فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ * رُدُّوهَا عَلَيَّ فَطَفِقَ مَسْحًا بِالسُّوقِ وَالْأَعْنَاقِ**﴾ [ص: 31-33].

صور من شكر النبي صلى الله عليه وسلم
لله سبحانه وتعالى

كان نبينا صلى الله عليه وسلم أشكرَ الخلق لربّه، خرج من الدنيا ولم يشبع من خبز الشعير، وربط على بطنه الحجرَ من الجوع، وغُفر له ما تقدَّم من ذنبه وما تأخَّر، ويقوم من الليل حتى تتفطَّر قدماه، ويقول: «أفلا أكون عبداً شكوراً؟!».

[25]

عن عبد الرحمن بن عوف أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: أراني لقيت جبريل عليه السلام فبشرني وقال إن الله تعالى يقول لك من صلّى عليك صلّيت عليه ومن سلّم عليك سلّمت عليه فسجدت شكراً. وكان رسول الله صلى لله عليه وسلم إذا جاء أمر يسره خرّ ساجداً شكراً له عزّ وجل.

وقد ثبت في الصحيحين عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قام حتى تفطّرت قدماه فقالت له عائشة رضي الله عنها: أتفعل هذا وقد غفر الله ما تقدّم من ذنبك وما تأخّر؟ قال صلى الله عليه وسلم: "أفلا أكون عبداً شكوراً" [26].

وثبت في المسند والترمذي أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لمعاذ: "والله إني لأحبك فلا تنسَ أن تقول دبرَ كل صلاه: اللهم أعنّي على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك" [27].

وقال ابن أبي الدنيا في كتاب "الشكر" كان من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم: "اللهم أعنّي على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك".

بعث رسول الله صلى الله عليه وسلم بعثاً من الأنصار وقال: إن سلمهم الله وغنمهم فإن لله عليّ في ذلك شكراً، فقال: فلم يلبثوا أن غنموا وسلموا، فقال بعض أصحابه سمعناك تقول إن سلمهم الله وغنمهم فإن عليّ في ذلك شكر الله عز وجل. قال: لقد فعلت، قد قلت اللهم لك الحمد شكراً ولك المن فضلاً.

حديث ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يدعو بهذه الكلمات: "اللهم أعنّي ولا تعن عليّ. وانصرني ولا تنصر عليّ. وأمكر لي ولا تمكر بي. واهدني ويسر الهدى لي. وانصرني على من بغى عليّ. ربّ اجعلني شكاراً لك ذكّاراً لك رهّاباً لك مطاوعاً لك مخبتاً اليك أوّاهاً منيباً. ربِّ تقبّل توبتي، واغسل حوبتي، وأجب دعوتي، وثبّت حجتي، واهدِ قلبي، وسدّد لساني، واسلل سخيمة صدري" [28].

وفي حديث الموطأ: «أفضل ما قلت أنا والنبيون من قبلي، لا إله إلا الله، وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير».

وأيضاً قوله: «من قال في يوم مائة مرة: سبحان الله وبحمده، حطّت خطاياه، ولو كانت مثل زبد البحر».

وفي حديث كفّارة المجلس: «سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك» فيه: التسبيح، والتحميد، والتوحيد، والاستغفار.

وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يستعيذ من زوال النعمة في دعائه: «اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك، وتحوّل عافيتك، وفجأة نقمتك، وجميع سخطك» [29].

وكان رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم يقولُ إذا تبوَّأ مَضجَعَه: "الحمدُ للهِ الَّذي كفاني وآواني وسقاني، الحمدُ للهِ الَّذي مَنَّ علَيَّ. أفضَل الحمدُ للهِ الَّذي أعطاني فأجزَل، الحمدُ للهِ على كلِّ حالٍ؛ اللَّهمَّ ربَّ كلِّ شيءٍ ومالكَ كلِّ شيءٍ وإلهَ كلِّ شيءٍ ولك كلُّ شيءٍ، أعوذُ بك مِن النَّارِ" [30].

ما ورد في شكرهم

[31]

عن أبي الخلد قال: قال موسى عليه السلام: يا رب كيف لي أن أشكرك وأصغر نعمة وضعتها عندي من نعمك لا يجازي بها عملي كله؟ قال: فأتاه الوحي: يا موسى الآن شكرتني.

قال موسى عليه السلام: "يا رب كيف يستطيع آدم أن يؤدي شكر ما صنعت إليه، خلقته بيدك، ونفخت فيه من روحك، وأسكنته جنتك، وأمرت الملائكة فسجدوا له؟ فقال: يا موسى علم أن [32] ذلك مني فحمدني عليه، فكان ذلك شكر ما صنعت إليه" .

يقول أبي الدنيا في كتاب الشكر: قال موسى عليه السلام: رب ما أفضل الشكر فأجابه الله سبحانه وتعالى: أن تشكرني على كل حال.

ومن صور الشكر للأنبياء عندما احتمل يوسف عليه السلام ضيق السجن شكراً لله فكافأه الله بأن مكّن له في الأرض يتبوّأ منها حيث يشاء.

صور من شكر الصحابة والصالحين

كان أبو بكر الصديق – رضي الله عنه – يقول في دعائه: أسألك تمام النعمة في الأشياء كلها، والشكر لك عليها حتى ترضى وبعد الرضا، والخيرة في جميع ما تكون فيه الخيرة بجميع ميسر الأمور كلها لا معسورها يا كريم[33].

دُعي عثمان بن عفان – رضي الله عنه – إلى قوم على ريبة فانطلق ليأخذهم فتفرقوا قبل أن يبلغهم فأعتق رقبة شكراً لله ألا يكون جرى على يديه خزي مسلم[34].

كان علي بن أبي طالب – رضي الله عنه – إذا خرج من الخلاء مسح بطنه بيده، وقال: يا لها من نعمة لو يعلم العباد شكرها؟[35].

عن أبي هريرة قال: دعاء حفظته عن رسول الله صلى الله عليه وسلم لا أدعه: "اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أُعَظِّمُ شُكْرَكَ وَأُكْثِرُ ذِكْرَكَ وَأَتَّبِعُ نَصِيحَتَكَ وَأَحْفَظُ وَصِيَّتَكَ"[36].

في كتاب معاني الأخبار عن محمد بن مسلم قال في حديث طويل يقول في آخره: تسبيح فاطمة عليها السلام من ذكر الله الكثير الذي قال فيه الله عز وجل: ﴿**فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ**...﴾ [البقرة: 152][37].

كان الحسن البصري إذا ابتدأ حديثه يقول: الحمد لله، اللهم ربنا لك الحمد بما خلقتنا ورزقتنا وهديتنا وعلمتنا وأنقذتنا وفرّجت عنا، لك الحمد بالإسلام والقرآن، ولك الحمد بالأهل والمعافاة، كبتَّ عدونا، وبسطت رزقنا، وأظهرت أمننا، وجمعت فرقتنا، وأحسنت معافاتنا، ومن كل ما سألناك ربنا أعطيتنا، فلك الحمد على ذلك حمداً كثيراً، لك الحمد بكل نعمة أنعمت بها علينا في قديم أو حديث، أو سر أو علانية، أو خاصة أو عامة، أو حي أو ميت، أو شاهد أو غائب، لك الحمد حتى ترضى، ولك الحمد إذا رضيت[38].

سجد كعب بن مالك شكراً في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم لما بشر بتوبة الله عليه والقصة ذُكِرت في الصحيحين[39].

كان محارب بن دثار قاضياً من قضاة الكوفة، يقول أحد جيرانه: كنا إذا أظلم الليل، ونامت العيون نسمع محارب بن دثار وهو يدعو ويرجو ويهتف ويبكي في ظلمة الليل وكان مما يقول: "يا الله أنا الصغير الذي ربيته فلك الحمد، أنا الضعيف الذي قويته فلك الحمد، أنا الفقير الذي أغنيته فلك الحمد، أنا الغريب الذي وصيته فلك الحمد، أنا الصعلوك الذي مولته فلك الحمد، أنا العزب

الذي زوجته فلك الحمد، أنا الساغب الذي أشبعته فلك الحمد، أنا العاري الذي كسوته فلك الحمد، [40]
أنا المسافر الذي صاحبته فلك الحمد، فلك الحمد ربنا حمداً كثيراً على حمدي لك" .

كان علي بن حسين في منى فظهر من دعائه أن قال: كم من نعمة أنعمتها عليّ قلّ لك عندها شكري وكم من بلية ابتليتني بها قلّ لك عندها صبري؛ فيا من قلّ شكري عند نعمته فلم يحرمني، ويا من قلّ صبري عند بلائه فلم يخذلني، ويا من رآني على الذنوب العظام فلم يفضحني ولم يهتك ستري، ويا ذا المعروف الذي لا ينقصني ويا ذا النعمة التي لا تحول ولا تزول، صلِّ على [41]
محمد وعلى آل محمد واغفر لنا وارحمنا .

عن أبي موسى قال: كان عمرو إذا أُتي بطعامه لم يزل مخمرا حتى يقول هذه الكلمات: الحمد لله الذي هدانا وأطعمنا وسقانا ونعمنا، الله أكبر؛ اللهم ألفتنا نعمك ونحن بكل شر فأصبحنا وأمسينا فيها بكل خير شاء لك عامها وشكرها، لا خير إلا خيرك ولا إله غيرك، إله الصالحين ورب العالمين، الحمد لله لا إله إلا أنت، ما شاء الله لا قوة إلا بالله، اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وقنا عذاب [42]
النار .

الشكر جزء من العبادة

الشكر هو جزء من العبادة يجب أن يشترك فيها جميع المسلمين لأننا نعبد الله وننعم بكل ما أنعم به علينا فيجب أن نعبّر لله عن شكرنا وامتناننا ونحمده عليها لأنه سبحانه وتعالى هو الواهب الأول للنعم، وديننا جعل من هذه الصفة الأخلاقية عبادة نتقرب بها من الله ونحصل على رضاه.

فقال: ﴿... وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [البقرة: 172].

أخبر سبحانه وتعالى إنما يعبده من يشكره، فمن لم يشكره لم يكن من أهل عبادته؛ وربط سبحانه وتعالى العبادة الحقيقية بشكره سبحانه وتعالى، وهذا الربط تكرر في آيات عدة حيث يرى المتدبّر لآياته سبحانه أن العبادة الحقيقية تقتضي شكر الله على النعم.

ورسم الله لنا في القرآن الكريم سبب السعادة والنجاح بسلوك طريق الخير وهو ذكره في جميع أمرك وعند كل نعمة أنعم بها عليك، عندها سيعطيك ويهبك الرضا ومن ثم سيتحقق النجاح.

تدريب ذاتي:

اتخذْ قراراً في حياتك الآن أن تشكر طوال وقتك كل ما تراه عينك ولمدة يوم كامل، ومارسْ هذا التدريب حتى يصبح عادة لديك، واستشعر جمال الشكر..

الشكر من صفات الله سبحانه وتعالى

﴿... وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا﴾ [النساء: 147].
﴿... وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ﴾ [التغابن: 17].

الشكور من أسماء الله الحسنى سمى نفسه سبحانه شاكراً وشكوراً وسمى الشاكرين بهذين [43] الاسمين، فأعطاهم من وصفه، وسماهم باسمه، وحسبك بهذا محبة للشاكرين وفضلاً .

يقول الكاتب عبد الدائم الكحيل: "هذا الاسم يحمل إشارة مهمة وهي: أيها الإنسان! أنت لست أفضل من الخالق تبارك وتعالى، فإذا كان الله تعالى هو "الشكور" فماذا عنك أيها الإنسان؟ وسبحان الله، كلما ازداد المؤمن إيماناً ازداد شكراً لله سبحانه وتعالى ثم شكراً للناس من حوله".

يقول ابن القيّم: "الشكور لا يضيع أجر محسن، ولا يعذب غير مسيء فشكره سبحانه وتعالى اقتضى ألا يعذب المؤمن الشكور ولا يضيع عمله، وذلك من لوازم هذه الصفة، فهو منزّه عن خلاف ذلك، كما يُنزّه عن سائر العيوب والنقائص التي تنافي كماله وغناه وحمده. ومن شكره سبحانه وتعالى أنه يخرج العبد من النار بأدنى مثقال ذرة من خير، ولا يضيع عليه هذا القدر.

"ومن شكره سبحانه وتعالى أن العبد من عباده يقوم له مقاماً يرضيه بين الناس فيشكره له وينوّه بذكره ويخبر به ملائكته وعباده المؤمنين، كما شكر لمؤمن آل فرعون ذلك المقام وأثنى به عليه ونوّه بذكرهِ بين عباده، وكذلك شكره لصاحب (يس) مقامه ودعوته إليه فلا يهلك عليه بين شكره ومغفرته إلا هالك فإنه سبحانه غفور شكور، يغفر الكثير من الزلل ويشكر القليل من العمل".

"ولما كان سبحانه هو الشكور على الحقيقة كان أحب خلقه إليه من اتصف بصفة الشكر، كما أن أبغض خلقه إليه من عطلها واتصف بضدها وهذا شأن أسمائه الحسنى؛ أحب خلقه إليه من اتصف بموجبها وأبغضهم إليه من اتصف بأضدادها، ولهذا يبغض الكفور الظالم والجاهل القاسي القلب والبخيل والجبان والمهين واللئيم وهو سبحانه وتعالى جميل يحب الجمال عليم يحب العلماء رحيم يحب الراحمين محسن يحب المحسنين شكور يحب الشاكرين صبور يحب الصابرين جواد يحب أهل الجود ستّار يحب أهل الستر قادر يلوم على العجز، والمؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف، عفو يحب العفو وتر يحب الوتر؛ وكل ما يحبه فهو من آثار أسمائه وصفاته [44] وموجباتها وكل ما يبغضه فهو مما يضادها وينافيها" .

الصلاة والشكر

حالة الشكر يُلهَمها الإنسان دينياً فنحن نسجد في الصلاة ونحمد الله ونعترف بالشكر والعرفان لربنا، نقف وقفة الخشوع رغبة في رضاه والتضرع حبًّا له سبحانه والانكسار بين يديه، ونغمض أعيننا وننحني بتضرع ذليل ونسجد بإجلال وخضوع؛ ولعل يدينا وذراعينا هي التي تعبّر عن الشكر والعرفان ظاهرياً وقلبنا باطنياً، فالصلاة تدرِّس أرواحنا فن الشكر لله المعطي والمتنعِّم علينا. الصلاة انحناءات متكررة تعطي قلوبنا الرضا والسكينة التي تنعكس في نظرتنا للحياة؛ إذا حملنا جميعنا هذه المشاعر الشاكرة لله قبل الصلاة فسنؤديها بكل إيمان وسنحب الحياة ونكون شاكرين لكل لحظة نعيشها في شكر المعطي المتنعِّم بجلاله.

في الصلاة، دعونا نسأل أقل، ونشكر أكثر، ونمجِّد أكثر.. أن نشكر الله على كل الأشياء الجميلة التي أعطانا إياها، شكراً وحمداً لله على كل ما منحنا واختصنا به دون غيرنا.

مواضع الحمد في الصلاة

الحمد لله واجب في مواضع عدة كما ورد عن نبينا الكريم في السنة المطهرة، كان يستفتح الصلاة بدعاء الاستفتاح وهو مناجاة بين العبد وربه يستفتح به صلاته بتمجيده وتعظيمه والثناء عليه كما كان النبي يفعل عليه الصلاة والسلام، ومن ذلك: «سبحانك اللهم وبحمدك، وتبارك اسمك، وتعالى جدك، ولا إله غيرك» أخرجه أبو داود.

ومن ثم يقرأ فاتحة الكتاب، هذه الصورة العظيمة التي قال عنها صلى الله عليه وسلم: "وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، مَا أَنْزَلَ اللَّهُ فِي التَّوْرَاةِ، وَلاَ فِي الإِنْجِيلِ، وَلاَ فِي الزَّبُورِ، وَلاَ فِي القرآن مِثْلَهَا، إِنَّهَا لَهِيَ السَّبْعُ الْمَثَانِي وَالْقُرْآنُ الْعَظِيمُ الَّذِي أُوتِيتُهُ".

موضع آخر للحمد في الصلاة: دعاء الرفع من الركوع

يقول: "ربنا ولك الحمد – أو اللهم ربنا ولك الحمد – حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ملء السماوات وملء الأرض وملء ما بينهما، وملء ما شئت من شيء بعد".

سورة الفاتحة

إن الصلوات الخمس في الإسلام هي أحد أركان الإسلام، وليس جوهر الصلاة أن يطلب العبد من ربه أو يتوسل إليه فحسب بل أن يريه الحمد المستمر الدائم ويظهر له حبه وشكره وحمده وامتنانه على رحمته وعلى نعمة الحياة التي وهبها له. في الحديث عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ صَلَّى صَلاَةً لَمْ يَقْرَأْ فِيهَا بِأُمِّ الْقُرْآنِ فَهِيَ خِدَاجٌ ثَلاَثاً غَيْرُ تَمَامٍ؛ فَقِيلَ لأَبِي هُرَيْرَةَ: إِنَّا نَكُونُ وَرَاءَ الإِمَامِ، فَقَالَ: اقْرَأْ بِهَا فِي نَفْسِكَ فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: قَسَمْتُ الصَّلاَةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نِصْفَيْنِ وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى حَمِدَنِي عَبْدِي، وَإِذَا قَالَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى أَثْنَى عَلَيَّ عَبْدِي، وَإِذَا قَالَ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ قَالَ مَجَّدَنِي عَبْدِي وَقَالَ مَرَّةً فَوَّضَ إِلَيَّ عَبْدِي، فَإِذَا قَالَ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ قَالَ هَذَا بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ، فَإِذَا قَالَ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ [45]

الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلاَ الضَّالِّينَ قَالَ هَذَا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ" .

فالفاتحة هي أعظم سورة في القرآن وتبدأ بعد البسملة بـ "الحمد لله رب العالمين"، ولذلك كان النبي يبدأ خطبته بالحمد لله، فالحمد لله كلمة عظيمة لا يدرك أسرارها إلا من يكررها ويستشعر عظمتها!

[46]

وفسّر ابن كثير أول آية في سورة الفاتحة بقوله : "الحمد لله" الشكر لله خالصاً دون سائر ما يعبد من دونه ودون كل ما برأ من خلقه بما أنعم على عباده من النعم التي لا يحصيها العدد ولا يحيط بعددها غيره أحد في تصحيح الآلات لطاعته وتمكين جوارح أجسام المكلفين لأداء فرائضه مع ما بسط لهم في دنياهم من الرزق وغذاهم به من نعيم العيش من غير استحقاق منهم ذلك عليه ومع ما نبههم عليه ودعاهم إليه من الأسباب المؤدية إلى دوام الخلود في دار المقام في النعيم المقيم فلربنا الحمد على ذلك كله أولاً وآخراً.

الفاتحة هي السورة التي نقوم بتكرارها يومياً على الأقل سبع عشرة مرة. أم القرآن التي تحوي أسراراً عظيمة.. خفية.. تحوي قوة كامنة.. قليل من يدركها.. تبعث في النفس روحانية عميقة في كل صلاة حين تتدبرها حق التدبر.. فرضت علينا بمثل هذا العدد لتكون وقوداً نستمد منه قوتنا ونهراً ننهل منه السكون والراحة.

﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَانِ الرَّحِيمِ﴾

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا قرأتم الحمد لله، فاقرؤوا بسم الله الرحمن الرحيم، إنها أم الكتاب والسبع المثاني، بسم الله الرحمن الرحيم إحدى آياتها" [47]

. هذا الحديث يدل على أن البسملة آية من آيات سورة الفاتحة وهي استفتاح للقرآن العظيم واستفتاح لأعظم سورة لم ينزل مثلها في التوراة أو الإنجيل.

بسم الله في أمرك كله.. ليكبر تعظيم الله في نفسك وبسم الله ليصغر ما سواه.

بسم الله نبدأ بها جل أمرنا وهي أول وحي أنزل على نبينا ﴿**اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ**﴾ [العلق: 1].

الحمد والطاعة له وحده.. والتمجيد له وحده والثناء له وحده وإخلاص العبودية له وحده.

﴿**الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ**﴾

الحمد لله على كل ما أعطانا.
الحمد لله على كل ما رزقنا ووهبنا.
استشعر الحمد وأنت تقرأ هذه السورة في كل مرة.
أنت تحمد.. أنت تثني على الخالق العظيم.
أنت تشكر وتمتن له عظيم عطائه عليك.
أنت تتفكّر وتتأمّل وتتدبّر الحمد للعظيم وحده.
الحمد لله أن تخضع لتذوق السعادة..
أن تشكر لتنعم بالزيادة.
أن تمجّد لتنال رضا الكريم.

﴿**الرَّحْمَانِ الرَّحِيمِ**﴾

أن تلهج بلسان الغريق الراجي رحمته.
الموقن أن لا نجاة إلا به.
إلحاح يومي.. برجاء رحمته.
بانتظار وتوسل رحمة العظيم.

﴿**مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ**﴾

يوم الدين يوم النجاة من النار ويوم الفوز بالجنة مع المصطفين الفائزين.
الله وحده مالك يوم الدين.
تأمّل أن تلهج بلسان الغريق إلى رحمة الله.
أن تطلب النجاة يوم الدين لمالك يوم الدين.
طالباً النجاة من السيئات.. النجاة من أن تعصيه.
النجاة بالصبر على الشهوات..
النجاة بالصبر على مكاره الدنيا..
النجاة من أن تعصي وأن تفسق وأن تظلم..
فأنت ترجو رحمته ورضاه..

﴿**إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ**﴾

نستعين بعبادتك.. عن الدنيا..
نستعين برحمتك يوم الدين عن أي رحمة.
نمجدك وحدك.
ونخافك وحدك.

ونستعين بك وحدك عن سواك.
ونستعين بالطريق الموصل إليك.
نستعين بعبوديتك وعظمتك وحدك.
أن لا نعبد سواك.. حباً وتعظيماً وخوفاً وطاعة ورجاء وتعظيماً وتمجيداً..
أن لا نستعين إلا بك تصديقاً وتوكّلاً وثقة ورجاء..
نخصّك وحدك بالاستعانة على جلّ أمرنا.
نسعد بعبادتك.. ونبهج بالاستعانة بك وحدك المنجي.
نستعين بقوتك على ضعفنا..
وبعظمتك عن ذلنا.

﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾

برحمتك وباستعانتنا بك اهدِ قلوبنا إلى صراطك المستقيم.
صراطك الحق.
حين نضل الطريق.

﴿صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلاَ الضَّالِّينَ﴾

اهدنا إلى طريق من أنعمت عليهم وفضلتهم برضاك.. صراط من هديتهم برحمتك.
إلى صراط الحق.. وصراطك المستقيم.
صراط الذين لم يضلوا بعد أن هديتهم.
صراط الذين نالوا رضاك ورحمتك ولم تغضب عليهم.

يقول ابن تيمية: "فحاجة العبد إلى سؤال هذه الهداية ضرورية في سعادته ونجاته وفلاحه؛ بخلاف حاجته إلى الرزق والنصر، فإن الله يرزقه فإذا انقطع رزقه مات والموت لا بد منه فإذا كان من أهل الهدى به كان سعيداً قبل الموت وبعده وكان الموت موصلاً إلى السعادة الأبدية وكذلك النصر إذا قدر أنه غلب حتى قتل فإنه يموت شهيداً وكان القتل من تمام النعمة فتبين أن الحاجة إلى الهدى أعظم من الحاجة إلى النصر والرزق؛ بل لا نسبة بينهما".

وفي الحديث القدسي: "يَا عِبَادِي كُلُّكُمْ ضَالٌّ إلا مَنْ هَدَيْتُهُ فَاسْتَهْدُونِي أَهْدِكُمْ".

سجود الشكر

النعم متنوعة ومتدفقة تهطل من الكريم كمطر تغيث النفوس بفرحة غير متوقعة أو فرحة منتظرة؛ فاذا حدثت لك نعمة كشفاء مريض، أو قدوم غائب، أو رزقت بمولود، أو اندفعت عنك نقمة، فقد استحب جمهور أهل العلم أن تسجد سجدة شكر لله تعالى، على حدوث النعمة أو دفع النقمة، لما روي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه سجد فأطال السجود، ثم رفع رأسه فقال: "إن جبريل أتاني فبشرني فسجدت لله شكراً" [48].

يقول ابن تيمية رحمه الله: لا يحرم على من كان محدثاً أن يسجد للشكر وهو على غير طهارة.

تدريب ذاتي:

ادعُ بعد كل صلاة لله بإعانتك على شكره كما جاء في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلّم "اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك".

هدى النبي صلى الله عليه وسلم
في شكر الله في يومه

يروى عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم أنه قال: "إذا انعم الله على عبد نعمة فحمده عندها فقد أدى شكرها" [49].

وإذا أتم الله له أمراً يقول: "الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات".

لو كان الدعاء الوحيد الذي تدعوه في حياتك الحمد لله لكفاك.

فيجب على المؤمن أن يكون دائماً شاكراً لفضل الله ذاكراً لنعمه.

﴿وَمَا ظَنُّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لاَ يَشْكُرُونَ﴾ [يونس: 60].

﴿... إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لاَ يَشْكُرُونَ﴾ [يونس: 60].

عند لبس الثياب:

يقول: "الحمد لله الذي كساني هذا ورزقني من غير حَوْل مني ولا قوة".

قال أبو أمامة: (لبس عمر بن الخطاب رضي الله عنه قميصاً فلما بلغ ترقوته قال: الحمد لله الذي كساني ما أواري به عورتي وأتجمّل به في حياتي، ثم مد يديه فنظر شيئاً يزيد على يديه فقطعه ثم أنشأ يحدث فقال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: من لبس ثوباً أحسبه جديداً فقال حين يبلغ ترقوته، أو قال قبل أن يبلغ ترقوته مثل ذلك، ثم عمد إلى ثوبه الخلق فكسا به مسكيناً، لم يزل في جوار الله وفي ذمه الله وفي كنف الله حياً وميتاً ما بقي من ذلك الثوب سلك) [50].

قال عون بن عبد الله: لبس رجل قميصاً جديداً فحمد الله فغفر له [51]. وكان معاوية بن قرة إذا لبس ثوباً جديداً قال: بسم الله، والحمد لله [52].

عند الطعام:

قال رسول الله صلّى الله عليه وسلم: "من أكل طعاماً فقال الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة غُفِر له ما تقدم من ذنبه" رواه ابن ماجه وحسّنه الألباني في إرواء الغليل.

وروى البخاري عن أبي أمامة رضي الله عنه أن النبي صلّى الله عليه وسلم كان إذا رفع مائدته قال: "الحمد لله كثيراً طيباً مباركاً فيه غير مكفي ولا مودع ولا مستغنى عنه ربنا".

إذا خرج من دورة المياه:

[53]

قال رسول الله صلّى الله عليه وسلم: "الحمد لله الذي أذهب عني الأذى وعافاني" .

إذا رأى مبتلى في جسمه أو حواسه:

قال رسول الله صلّى الله عليه وسلم: "الحمد لله الذي عافانا مما ابتلى به كثيراً من خلقه".

قال أبو هريرة رضي الله عنه: من رأى صاحب بلاء فقال: الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك [54] به وفضلني على جميع خلقه تفضيلا، فقد أدى شكر تلك النعمة .

عند النظر في المرآة:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا نظر وجهه في المرآة قال: "الحمد لله الذي سوّى خلقه [55] فعدله وكرم صورة وجهي وحسنها وجعلني من المسلمين" .

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا نظر في المرآة قال: "الحمد لله الذي خلقني فأحسن خلقي وخُلُقي وزان مني ما شان من غيري".

ماذا تقول عند رؤية ما يسرك وما يسوؤك:

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا رأى ما يسره قال:

"الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات" وإذا رأى ما يسوؤه قال: "الحمد لله على كل حال" رواه ابن ماجة في سننه وابن السني.

عند العطاس:

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله: (إذا عطس أحدكم فليقل: الحمد لله، وليقل أخوه أو صاحبه: يرحمك الله، ويقول هو: يهديكم الله ويصلح بالكم) رواه البخاري.

عند القيام من مجلس كثر فيه اللغط:

قال رسول الله: "من جلس مجلساً فكثر فيه لغطه فقال قبل أن يقوم: سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك إلا غفر له ما كان في مجلسه ذلك" رواه الترمذي.

عند رؤية صاحب بلاء:

عن أبي هريرة عن النبي قال: "الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك به وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلاً، لم يصبه ذلك البلاء" رواه الإمام أحمد والترمذي.

درّب نفسك:

مدة التمرين واحد وعشرون يوماً، اتخذ قراراً طوال هذه الأيام أن تعوّد نفسك.

أن تكون شاكراً خلالها لكل شيء في حياتك وفي كل مكان، عند استيقاظك وحتى عند نومك.

الشكر نادر

قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِناً فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا" [56].

قال المناوي في كتابه "فيض القدير" في شرح الحديث:

"يعني: من جمع الله له بين عافية بدنه، وأمن قلبه حيث توجه، وكفاف عيشه بقوت يومه، وسلامة أهله، فقد جمع الله له جميع النعم التي من ملك الدنيا لم يحصل على غيرها، فينبغي ألا يستقبل يومه ذلك إلا بشكرها، بأن يصرفها في طاعة المنعم، لا في معصية، ولا يفتر عن ذكره".

قال نفطويه وهو من أئمة النحو:

إذا ما كساك الدهرُ ثوبَ مصحَّةٍ
ولم يخلُ من قوتٍ يُحَلَّى ويَعذُبُ
فلا تغبطنّ المترَفين فإنه
على حسب ما يعطيهم الدهرُ يسلبُ [57]

لا بد أن نقوم بتقييم احتياجاتنا البدنية الحقيقية فإذا كان لديك من الغذاء والكساء والمأوى ما يكفي حاجتك لا بد أن تؤمن بأنه في الحقيقة لا شيء ينقصك، فنعمة الشكر قلت لدى المؤمنين لأن متطلبات العصر زادت فتناقصت القناعة والرضا وأصبح العصر مادياً يدفع بنا إلى طلب مزيدٍ ومزيدٍ ولا نكتفي. إن جميع المواد مكمّلات الحياة التي تجعلنا سعداء بامتلاكها هي غير مهمة فعلياً. ولكن بالرجوع إلى ذاتك وتقييم احتياجاتك الفعلية سترضى بواقعك وسترى بعين الشكر أن الله أنعم عليك بنعم تزيد على احتياجاتك الفعلية. والحقيقة هي ما قالها لنا نبينا عليه الصلاة والسلام بأنك إذا ملكت الصحة والغذاء والملبس والمأوى فقد ملكت كل شيء.

أنواع الشكر

* أولاً: الشكر لله

أنشد محمود الوراق البغدادي:

إذا كان شكري نعمةَ الله نعمةً
عليّ له في مثلها يجب الشكر
فكيف وقوع الشكر إلا بفضله
وإن طالت الأيام واتصل العمر
إذا مسّ بالسرّاء عمّ سرورها
وإنْ مسّ بالضرّاء أعقابها الأجر
وما منهما إلا له فيه منّةٌ
تضيق بها الأوهام والبر والبحر

والشكر هو أمر من الله سبحانه وتعالى للمؤمنين بأن يشكروا نعم الله عليهم، وذلك بالاعتراف بها في القلب والثناء بها باللسان، ومن ثم صرفها في طاعة الله واجتناب معصية الله بما رزقهم به. وهو اعتراف المؤمن بسعادة ورضى، بكرم الله عليه، وهو خلق متعمق الجذور في الإسلام وفي كل الأديان السماوية السابقة، حيث ترددت كلمات الشكر والعرفان مئات المرات، وكذلك أهمية تقديم الشكر وبأن عباد الله هم الشاكرون له الحامدون له. كما أن فكرة التمعن بنعم الله الكثيرة وعطاياه والتعبير عنها بالشكر تتخلّل الآيات القرآنية ونصوص الأدعية والتعاليم الدينية عامة.

هناك آيات تؤكد أن أقوى صيغة من صيغ العبادة هي الشكر لأن من خلالها يدرك المؤمنون المصدر الأسمى لحياتهم ووجودهم ألا وهو شكر الله تعالى فهو أولى بصفة الشكر من كل شكور، بل هو الشكور على الحقيقة، فإنه يعطى العبد ويوفقه لما يشكره عليه، ويشكر القليل من العمل والعطاء فلا يستقلّه أن يشكره، ويشكر الحسنة بعشرة أمثالها إلى أضعاف مضاعفة. ويشكر عبده بأن يثني عليه بين ملائكته وفي ملئه الأعلى، ويلقي له الشكر بين عباده، ويشكره بفعله، فإذا ترك له شيئاً أعطاه أفضل منه، وإذا بذل له شيئاً رده عليه أضعافاً مضاعفة، وهو الذي وفّقه للترك والبذل، وشكره على هذا وذاك.

فهو سبحانه يشكر العبد على إحسانه لنفسه، وأبلغ من ذلك أنه سبحانه هو الذي أعطى العبد ما يحسن به إلى نفسه، وشكره على قليله بالأضعاف المضاعفة التي لا نسبة لإحسان العبد إليها.

الشكر هو نضج روحي وصفة يجب أن يتمتع بها المسلمون لأنه شعور ديني وأمر رباني، فماذا يمكننا أن نقول لما وهبنا الله، إلا التمتمة بالشكر والحمد له على عطائه الذي لا ينتهي.

إن المؤمن الشاكر ينشئ علاقة بينه وبين الله سبحانه مصدر كل الخير، إنه المؤمن الذي يدرك ويقدر معنى هبة الحياة من الله الخالق؛ وإذا اختار المؤمن أن يكون شاكراً فإنه سيعيش في زخم من مشاعر التواضع والرهبة وهذا ما يجعله يشعر بما يتمتع به من النعم فيستفيد من الفرصة ليتعلم وينمو وينضج ويحب ويبدع ويشارك الآخرين الحب والمساعدة والعون.

إن شكر الله على نعمه الدائمة لك هي عادة لا بد أن تتبنّاها وتسعى لأن تبذلها كل يوم.

ترويض:

دَعْ كلمة (الحمد لله والشكر لله) دائماً على لسانك، ما أن تصبح وحتى تمسي..

شكر الوالدين

قال تعالى: ﴿**وَوَصَّيْنَا الإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ**﴾ [لقمان: 14].

أول وصية وصّى بها الله سبحانه وتعالى الإنسان بعد أن يدرك هو أن يشكر الله على نعمة الإيمان ثم يشكر والديه على نعمة التربية، فكيف للإنسان أن يكون شاكراً لله ولم يكن قبل ذلك شاكراً لوالديه اللذين بذلا ما في وسعهما في تربيته وتنشئته، فقرن برّهما والإحسان إليهما بعبادته وتوحيده سبحانه، كما قال تعالى: ﴿**وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا...**﴾ [الإسراء: 23] لذا أقر لهما حقوقاً لابد أن يقوم بها الأبناء، ومن كان كذلك كان أحسن الناس وأكملهم وأحقهم بمحبة الله والناس أجمعين.

قال سفيان بن عيينة: "من صلّى الصلوات الخمس فقد شكر الله تعالى ومن دعا لوالديه في أدبار الصلوات فقد شكرهما" [58].

ذُكِر عن بعض الصحابة رضي الله عنهم أن ترك الدعاء للوالدين يضيّق العيش على الولد [59].

يقول الكاتب عبد الدائم الكحيل في تفسير الآية: لأن الإنسان عندما لا يقدّر قيمة الأبوين ولا يشعر بحنانهما وما بذلاه في تربيته، فلا يمكن أن يشكر الناس ولا أن يشكر الله تعالى.

شكر الناس

وثّق ذلك السلوك القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿... **وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَشْكُرُونَ**﴾ [البقرة: 234].

لكن أكثر الناس لا يشكرون نعمه وفضله سبحانه عليهم، بل يقلّلون فضله بالعصيان، فلا يشكرون ربهم ولا يشكرون بعضهم؛ فبيّن الله سبحانه وتعالى نسبتهم بأن أكثرهم غير شاكرين.

هل شكرت جميع الناس الذين ساندوك في حياتك؟

الشكر يروّض شخصية المؤمن فيجعله لطيف المعاملة مع الناس وهذا يزيد من عدد الصداقات في حياته. من لم يشكر الناس لا يشكر الله، فعن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً "لا يشكر الله من لا يشكر الناس" [60] وقال ابن كثير في كتاب النهاية: معناه أن الله تعالى لا يقبل شكر العبد على إحسانه إليه إذا كان العبد لا يشكر إحسان الناس ويكفر أمرهم، لاتصال أحد الأمرين بالآخر. وقيل معناه: أن من كان عادته وطبعه كفران نعمة الناس وترك شكره لهم كان من عادته كفر نعمة الله عز وجل وترك الشكر له. وقيل معناه أن من لا يشكر الناس كان كمن لا يشكر الله عز وجل وأن شكره كما تقول: لا يحبني من لا يحبك، أي: أن محبتك مقرونة بمحبتي فمن أحبني يحبك، ومن لا يحبك فكأنه لم يحبني.

حديث أبي هريرة ورواه أيضاً بلفظ آخر "إن أشكر الناس لله تعالى أشكرهم للناس" [61].

وعن عائشة رضي الله عنها مرفوعاً: "من أتى إليه معروف فليكافئ به فإن لم يستطع فليذكره، فمن ذكره فقد شكره" [62].

تقدير الآخرين

تعلّم كيف تعبّر عن مشاعر الشكر والامتنان لكل شخص في حياتك وكيف تقدم هذا الشكر لوالديك ولشريك حياتك ولأبنائك وبناتك بل لكل المحيطين بك: جارك وصديقك؛ اشكرهما على ما فعلاه وستحدث اختلافاً بكل تأكيد، فالناس لا تقرأ امتنانك ولا تسمع شكرك إذا لم تصرّح به وتعبّر عن إحساسك وامتنانك.

لا تحتفظ بشكرك للآخرين في نفسك؛ يجب عليك شكر كل من يقابلك وكل من يقدم لك خدمة في يومك، ولا بدّ أن تعتاد على قول شكراً لجميع المحيطين بك، لا أن تقولها كلمة مجردة وخالية بل يجب أن تعنيها وأن تنظر في عيني من تشكره وتشكره بعمق وامتنان؛ عندها ستنقل إليه طاقة إيجابية تنعكس عليك أيضاً.

يقول ديل كارنيجي مؤلف كتاب "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثّر في الناس" في أحد إحصاءاته:

إن 43 بالمئة من الناس الذين تقابلهم هم جائعون ومتعطشون للشكر والتقدير، أعطهم الشكر ومن ثم سيعود لك بحب أكبر من خلالهم، وسيقومون بأي عمل قادم لك بأفضل جهد ممكن وسيفاجئونك وستكون ردة فعلهم تجاهك تفوق كل التوقعات. دعِ الآخرين يشعرون بإحساس جيد لأنفسهم، ابنِ علاقات جيدة معهم.

ويقول الكاتب صوفي سانت: "نستطيع أن نقضي جميع حياتنا ونحن نستمتع بجميع ما أوتينا من نعم، ولكن لا نشكرها ولا نشعر بقيمتها إلا بعد أن نُحرم منها".

نجد دائماً أننا ننفر من الأشخاص كثيري الشكوى ونحب الأشخاص الذين يتسمون بالمرح والتفاؤل والامتنان والرضا وهذا ما يساعد على توثيق الصلات والعلاقات.

الشكر هو العلاج المثالي والفعّال للمشاعر السلبية مثل الاكتئاب والاستياء والإحباط والوحدة. فعندما نفشل في تقدير النعم بمختلف أنواعها ونتذمّر لكل من حولنا نفقد أنفسنا وتطورنا الروحي ونظلم عقولنا ويبتعد عنا الأصدقاء ونفقد العلاقات. الشكر هو الضوء الذي يُمَكِّنُنا أن نرى الحياة على حقيقتها.

الشكر يساعد التسامح والقبول على أن ينمو في أرواحنا لكل شيء حولنا. العالم الذي نعيش فيه أبعد ما يكون عن الكمال، ونحن أنفسنا لا نشكل نموذجاً من الكمال، والشيء نفسه ينطبق على الناس من حولنا، ولكن يجب أن نعترف أن أنفسنا جزء من كل هذا النقص وأن نتقبل الحياة بجميع صروفها.

الشكر يقودنا إلى العطاء السخي ومشاركة ما نملك مع الآخرين. كلما كنت أكثر شكراً زاد ميلك لمشاركة ما لديك مع الآخرين وهذه هي الحال في كثير من الأمور. كلما نعطي أكثر نستقبل النعم أكثر، وتتنوع النعم التي نستقبلها؛ قد تكون ثروة أو صداقة أو نعماً أخرى لا تأتي في الوقت نفسه..

الشكر ضوء يشع لينير لنا الحياة وينعكس سطوعه على الشخص الشاكر عندما تشعر بدافع يدفعك إلى شكر نعمة من نعم الله عليك أو إلى شكر شخص قام بخدمتك أو أضاف شيئاً إلى حياتك، فلا تتردّد واشكر في الحال. عندما تفكر بكتابة رسالة عبر الجوال اتصلْ واشعر بطاقة الشكر تسري داخل جسدك وتنير قلبك. الإعراب عن التقدير هو أفضل وسيلة للتوهج في قلب شخص ما، وكنْ متأكداً من أنه سيشعر بالدفء في قلبك.

أعطِ الشكر والامتنان لكل شخص أكثر مما يسألك إياه. "برتوقيز بروفيرب".

عندما تعيش حياتك شاكراً لله نعمه وفضله وشاكراً لمن حولك وجودهم ودعمهم لك، تتوازن حياتك مع كل احتياجاتك، فالشكر كالميزان الذي يضبط حياتك. والحظ في الواقع هو النتيجة التي يحصل عليها الشخص الشاكر، فبعد أن يمارس فنّ الشكر يحصل التوازن العادل بين ما يستطيع الحصول عليه، واستخدام ما يمكن منه سواء أكان كبيراً أو صغيراً. فالفرص دائماً في طريقه لأنه يرى بعين الشكر في حياته كل جميل ويؤدي حقّ النعم بشكرها واستغلالها والتمسك بها فتقوده إلى فرص أخرى بقدرة الله.

يجب أن يكون الشكر نظاماً كاملاً وأساسياً للعيش ونمط حياة، فالشكر لا يقتصر على وقت أو موسم فقط بل يجب أن يصبح أسلوب حياة متوازن يجمع التمجيد والتعظيم لله سبحانه وتعالى، ومن ثم شكر الآخرين الذين هم جزء من دائرتنا الاجتماعية.

يقول جيب فاسواني في كتابه "القوة الإيجابية للشكر": "قمْ بعمل قائمة بأسماء جميع الأشخاص في حياتك الذين قدموا المساعدة لك ثم أرسل لهم شكرك على ما قدموه لك، أو اخترْ أقرب شخص إلى قلبك وقام بالتأثير عليك وابعث له برسالة تحوي امتنانك وشكرك العميق لما أضافه لك في حياتك. هذه هي نظرية الشكر التي أطبّقها في حياتي دائماً ومن يستخدم هذه النظرية سيسمح للإيجابية والقوة أن تغمراه كلياً، وسيسمح لأقوى مصادر الإيجابية والقوة في العالم أن تدخل إلى جسده، وتستمد قوة للعلاج والشفاء. إن قوة الشكر في الواقع، تمدك بقوة روحية لا متناهية".

يقول ألبرت أينشتاين إن عليه أن يذكّر نفسه، مئة مرة يومياً، أن حياته الداخلية والخارجية تعتمد على أعمال الآخرين، الأحياء منهم والأموات.

العالم والطبيب المتميز الحائز على جائزة نوبل للسلام، ألبرت شويتزر، سمّى الشكر بسرّ الحياة وقد لخّص في إحدى خطبه قائلاً: "إن أعظم شيء تفعله هو أن تشكر على كل شيء وإن من يتعلّم هذا يدرك ماذا تعني الحياة".

تدريب ذاتي:

هذا الأسبوع اخترْ شخصاً خارج نطاق عائلتك وأصدقائك، وطبّقْ نظرية الشكر عليه. على أي شيء ستشكره؟ ولماذا؟

الشكر والكفر

يقول ابن القيم: قسم الناس إلى شكور وكفور فأبغض الأشياء إلى الله الكفر وأهله وأحب الأشياء إليه الشكر وأهله. قال تعالى في الإنسان: ﴿**إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا**﴾ [الإنسان: 3].

يخبرنا الله سبحانه وتعالى في هذه الآية أنه بقدرته وكرمه خلق الإنسان من نطفة وهي أجزاء مختلطة ممتزجة وأنه بقدرته وعظمته ينقله من حال إلى حال ومن طور إلى طور؛ فجعله سميعاً بصيراً ليسمع ما يأتيه من الدعوة الإلهية ويتدبر بهاتين النعمتين الربوبيتين، ويبصر الآيات الإلهية الدالة على وحدانيته سبحانه وتعالى فيهديه ذلك إلى أن يكون إما شاكراً لنعم الله ويسلك طريق الهدى وسبيل الحق ويسير في مسير الحياة بالإيمان الذي يؤدي إلى نعيم الجنة، وإما أن يكفر بهذه النعم ويجحد فضل الله سبحانه وتعالى بها فيكون طريقه للهلاك؛ وبهذه الآية يقسم الناس إلى فئتين إما شاكراً وإما كفوراً.

والشكر يقابل الكفر في مواضع عدة في القرآن الكريم فمن لم يكن شاكراً وممتناً لنعم الله فهو جاحد وكافر بها، وقد جاء ذلك على لسان سيدنا سليمان: ﴿... **قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ**﴾ [النمل: 40].

عندما أمر النبي سليمان عليه السلام بأن يأتوا بعرش الملكة بلقيس ونفذوا له ما أراد ورآه حاضراً عنده قال: هذا مِن فضل ربي الذي خلقني وخلق الكون كله؛ ليختبرني: أأشكر بذلك اعترافاً بنعمته تعالى عليَّ أم أكفر بترك الشكر؟ ومن شكر لله على نعمه فإنَّ نَفْعَ ذلك يرجع إليه، ومن جحد النعمة وترك الشكر فإن ربي غني عن شكره، كريم يعم بخيره في الدنيا الشاكر والكافر، ثم يحاسبهم ويجازيهم في الآخرة [63].

ونرى في موضع آخر اقتران الشكر بالكفر قال تعالى: ﴿... **وَاشْكُرُوا لِي وَلاَ تَكْفُرُونِ**﴾ [البقرة: 152].

ولما كان الشكر ضد الكفر فقد نهى عن ضده، والمراد بالكفر هنا ما يقابل الشكر، فهو كفر النعم وجحدها، وعدم شكرها والتحدث عنها. جاء في مسند الحارث عن جابر بن عبد الله قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أعطي عطاء فقدر أن يجزي به فليجز به، ومن لم يقدر فليحسن الثناء، فإن لم يفعل فقد كفر النعمة".. وفي كنز العمال أنه – صلى الله عليه وسلم – قال: مَن أزلفت إليه يد كان عليه من الحق أن يجزي بها، فإن لم يفعل فليظهر الثناء، فإن لم يفعل فقد كفر النعمة [64].

﴿**وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ**﴾ [إبراهيم: 7].

معنى الآية الكريمة أمر من الله سبحانه وتعالى للمؤمنين بأن يذكروا نعمة الله عليهم، فإن هذا التأذين نفسه نعمة لما فيه من الترغيب والترهيب الباعثين إلى نيل خير الدنيا والآخرة، وفيه أن هذا التأذين ليس إلا نعمة للشاكرين منهم خاصة، وأما غيرهم فهو نقمة عليهم وخسارة. وشكر النعمة باستعمالها على نحو يذكر إنعام المنعم ويظهر إحسانه ويؤول في مورده تعالى إلى الإيمان به والتقوى موجب لمزيد من النعم.

وقال تعالى: ﴿إِنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكُمْ وَلاَ يَرْضَى لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ...﴾ [الزمر: 7].

تستوقفني هذه الآية كثيراً، فرحمة الله كبيرة جداً. يبدأ الله سبحانه وتعالى بها بإظهار عظمته وكبريائه وغناه عمن يحيد عن الطريق المستقيم. ولكن الرحمة والمحبة تظهران هنا بأن الله لا يرضى الكفر لعباده ويرضى الشكر منهم، وهو سبحانه حريص على ما يُصلحهم، حريص على أنْ يكونوا مؤمنين لتستقيم أمورهم، وتمتد نعَمه عليهم من الدنيا إلى الآخرة، فكما أنعم عليهم في الدنيا بِنعم موقوتة يريد أنْ يُنعم عليهم في الآخرة، ونعَم الآخرة باقية خالدة.

ورد في الحديث القدسي: "قالت الأرض: يا رب ائذن لي أنْ أخسف بابن آدم، فقد طعَم خيرَكَ، ومنع شكرك، وقالت السماءُ: يا ربّ ائذن لي أنْ أسقط كسَفاً على ابن آدم، فقد طَعم خيرك ومنع شكرك إلى أنْ قال الحق سبحانه لهذه المخلوقات التي أظهرت غيرتها على ربها عز وجل: دَعُوني وخَلْقِي، لو خلقتموهم لرحمتموهم، إنْ تابوا إليَّ فأنا حبيبهم، وإن لم يتوبوا فأنا طبيبهم".

وورد أيضاً في الحديث القدسي: "يا عبادي، لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتْقَى قلب رجل واحد منكم، ما زاد ذلك في ملكي شيئاً. ولو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنّكم كانوا على أفجر قلب رجل واحد منكم ما نقص ذلك من ملكي شيئاً. ولو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم اجتمعوا في صعيد واحد، وسألني كل واحد مسألته فأعطيتها له ما نقص ذلك من ملكي إلا كما ينقص المخْيَط إذا أُدخل البحر، ذلك أنّي جَوَاد ماجد واجد، عطائي كلام، وعذابي كلام، إنما أمري لشيء إذا أردته أنْ أقول له كُنْ فيكون".

ذكر ابن أبي الدنيا في كتاب "الشكر" عن النعمان بن بشير قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "التحدث بنعمة الله شكر وتركها كفر ومن لا يشكر القليل لا يشكر، ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله، والجماعة بركة، والفرقة عذاب".

إن عكس الشكر والامتنان هو الجحود والنكران والمقت والبغض، فالإنسان غير الشاكر تزيد لديه الرغبة في الاستهلاك والرغبة في المزيد دائماً، فلا يكفيه شيء؛ ومهما كثرت النعم في حياته فلا يراها ولا يقدر وجودها لديه فيظل لديه الإحساس بأن حياته ناقصة ويقارن نفسه بالآخرين دائماً. ولكن المؤمن الشاكر تدخل على نفسه الفرحة بشكره لله ورضاه بالنعم التي يتمتع بها، فيشكره الله على ذلك بزيادة النعم ويعود عليه شكره بطاقة وفرحة له ولمن حوله فتتحقق بها أمنياته.

قال أبو الدرداء: من لم يعرف نعمة الله عليه إلا في مطعمه ومشربه، فقد قلّ عمله وحضر عذابه..

صور كفر النعم

جاء في كتاب "بالشكر تدوم النعم" للكاتبة بدرية الراجحي ما يلي:

من صور الكفران:

1- الشرك: إن أعظم الشكر لله سبحانه هو توحيده وعبادته وحده لا شريك له، لأنه هو الذي خلق وأوجد من العدم، ورزق الإنسان أرزاقاً كثيرة، ولم يشاركه في ذلك أحد، فلا يستحق أحد العبادة معه، ولكن أكثر الناس، كما قال تعالى، أعرضوا عن هذه الحقيقة، وجعلوا له أنداداً.

فمن الشرك الذي يقع من العباد: نسبتهم ما يحصل لهم من الأرزاق إلى المخلوقين. قال البخاري – رحمه الله – في صحيحه: باب قول الله تعالى: ﴿**وَتَجْعَلُونَ رِزْقَكُمْ أَنَّكُمْ تُكَذِّبُونَ**﴾ [الواقعة: 82]، قال ابن عباس: شكركم.

ومن هذا قول الناس: لولا الطبيب لمات ابني، لولا البط أو الكلب لسرق اللصوص الدار، وما شابه ذلك من نسبة الفضل والنعمة لغير الله تعالى.

2- الكنود: وهو الذي لا يشكر النعم، وقد ذمّه الله سبحانه في كتابه، فقال: ﴿**إِنَّ الإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ**﴾ [العاديات: 6]، قال الحسن: هو الذي يعد المصائب وينسى النعم.

وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم: (أن النساء أكثر أهل النار بهذا السبب)، فقال: «ولو أحسنت إلى إحداهن الدهر، ثم رأت منك شيئاً، قالت: ما رأيت منك خيراً قط»، فإذا كان هذا بترك شكر نعمة الزوج وهي في الحقيقة من الله، فكيف من ترك شكر نعمة الله؟

3- ملل العبد النعمة وطلب الانتقال منها: إن من الآفات الخفية العامة: أن يكون العبد في نعمة أنعم الله بها عليه واختارها له، فيملها العبد، ويطلب الانتقال منها إلى ما يزعم لجهله أنه خير له منها، وربه برحمته لا يخرجه من تلك النعمة، ويعذره بجهله وسوء اختياره لنفسه، حتى إذا ضاق ذرعاً بتلك النعمة وسخطها، وتبرأ منها، واستحكم ملله لها سلبه الله إياها، فإذا انتقل إلى ما طلبه، ورأى التفاوت بين ما كان فيه وما صار إليه، اشتد قلقه وندمه وطلب العودة إلى ما كان فيه. فإذا أراد الله بعبده خيراً ورشداً أشهده أن ما هو فيه نعمة من نعمه عليه ورضاه وأوزعه شكره عليه، فإذا حدّثته نفسه بالانتقال عنه استخار ربه استخارة جاهل بمصلحته، عاجز عنها، مفوض إلى الله طالب منه حسن اختياره له، وليس على العبد أضر من ملله لنعم الله، فإنه لا يراها نعمة ولا يشكره عليها ولا يفرح بها، بل يسخطها ويشكوها ويعدها مصيبة، وهي من أعظم نعم الله عليه. فأكثر الناس أعداء نعم الله عليهم ولا يشعرون بفتح الله عليهم نعمه، وهم مجتهدون في دفعها وردها جهلاً وظلماً، فكم سعت إلى أحدهم نعمة وهو ساعٍ إلى ردها بجهده، وكم وصلت إليه وهو ساعٍ في دفعها وزوالها بظلمه وجهله.

4- استعمال النعمة في معصية الله عز وجل: عن سفيان في قوله تعالى: ﴿... **سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لاَ يَعْلَمُونَ**﴾ [الأعراف: 182]، قال: يسبغ عليهم النعم، ويمنعهم من الشكر.

وقال غيره: كلما أحدثوا ذنباً أحدث الله لهم نعمة.

وسُئِل ثابت البناني عن الاستدراج، فقال: ذلك مكر الله بالعباد المضيّعين. وقال يونس في تفسيرها: إن العبد إذا كانت له عند الله منزلة، فحفظها وبقي عليها، ثم شكر الله بما أعطاه، أعطاه أشرف منها، وإذا هو ضيّع الشكر استدرجه الله، وكان تضييعه الشكر استدراجاً.

وقال أبو حازم: نعمة الله فيما زوي عني من الدنيا أعظم من نعمته فيما أعطاني منها، إني رأيته أعطاها أقواماً فهلكوا، وكل نعمة لا تقرِّب من الله فهي بلية، وإذا رأيتَ الله يتابع عليك نعمه وأنتَ تعصيه فاحذرْه.

الصبر والشكر

يقول الدكتور عبد الدائم الكحيل في بحثه عن قوة الشكر: "هناك خبراء اليوم ينصحون بالشكر لعلاج الأمراض! حيث يؤكد الباحثون وجود طاقة شفائية للامتنان والشكر يمكن بواسطتها علاج بعض الأمراض المستعصية. ويقولون: إذا اقترن الشكر بالصبر كان ذلك علاجاً ناجعاً للكثير من الأمراض لأن جهاز المناعة سيتحسن كثيراً ويقوى على مواجهة الأمراض. وسبحان الله، تأملوا معي هذه الآية العظيمة: ﴿... **إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآَيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ**﴾ [الشورى: 33]. فقد قرن الله بين الصبر والشكر".

ولا ننسى أن النبي صلى الله عليه وسلم أكد أن حال المؤمن عجيب، فعندما يصيبه الضر يصبر، وعندما يصيبه الخير يشكر، فكل شأنه خير.

[65]

قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: الإيمان نصفان، نصف صبر ونصف شكر [66].

قال صلى الله عليه وسلم: "الطاعم الشاكر بمنزلة الصائم الصابر" .

وقيل إن العبد لا ينفك عن أمر يفعله ونهي يتركه وقدر يجري عليه وفرضه في الثلاثة الصبر والشكر، ففعل المأمور هو الشكر، وترك المحظور والصبر على المقدور هو الصبر، والمؤمن فيه داعيان: داعٍ يدعوه إلى الدنيا وشهوتها ولذتها وداعٍ يدعوه إلى الله والدار الآخرة وما أعد فيها لأوليائه من النعيم المقيم، فعصيان داعي الشهوة والهوى هو الصبر وإجابة داعي الله والدار الآخرة هو الشكر. ولما كان المطلوب من المؤمن هو العمل بالحق في نفسه وتنفيذه في الناس، وكان هذا هو [67]

حقيقة الشكر، لم يمكنه ذلك إلا بالصبر عليه فكان الصبر نصف الإيمان .

إن الشكر يتضاعف إلى ما لا نهاية له بخلاف الصبر فإن له حدًّا يقف عليه، قال مطرف بن عبد الله: لأن أعافى فأشكر أحب إلي من أن أُبتلى فأصبر.

الشكر ينجي من المصائب والمهالك

﴿**إِنَّا أَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ حَاصِبًا إِلاَّ آلَ لُوطٍ نَجَّيْنَاهُمْ بِسَحَرٍ * نِعْمَةً مِنْ عِنْدِنَا كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ**﴾ [القمر : 34-35].

ذكر الله سبحانه وتعالى لنا قصه نبينا لوط عليه السلام بأنه استثنى آل لوط عندما أرسل العذاب إلى قومه إنعاماً منه سبحانه وتقديراً لهم وذلك جزاؤهم لأنهم كانوا شاكرين لله.

﴿**لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكَنِهِمْ آيَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ**﴾ [سبأ: 15].

سبأ قبيلة معروفة في اليمن، ومسكنهم بلدة تسمى "مأرب" وفي محلهم الذي يسكنون فيه آية وهي ما أدرَّ الله عليهم من النعم، وصرف عنهم من النقم، الذي يقتضي ذلك منهم، أن يعبدوا الله ويشكروه، وكان لهم وادياً عظيماً، تأتيه سيول كثيرة، وقاموا ببناء سدٍّ محكم، يكون مجمعاً للماء، فكانت السيول تأتيه، فيجتمع هناك ماء عظيم، فيفرقونه على بساتينهم، التي عن يمين ذلك الوادي وشماله. وتُغِلُّ لهم تلك الجنتان العظيمتان، من الثمار ما يكفيهم، ويحصل لهم به الغبطة والسرور، فأمرهم الله بالتمتع بما أنعمه عليهم بالأكل من الجنتين وبشكر نعمه الله التي أدرَّها عليهم من وجوه كثيرة، منها: هاتان الجنتان اللتان غالب أقواتهم منهما، ومنها البلدة التي يعيشون فيها والتي جعلها الله سبحانه وتعالى صالحة للمقام. ولكنهم من القوم الذين كفروا بأنعم الله وجحدوها بعد أن أمرهم

بشكرها فعذبهم الله وهذا دليل على أن عدم الشكر يؤدي للمهالك.

﴿**قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَئِنْ أَنْجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ * قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْرِكُونَ**﴾ [الأنعام: 63-64].

يخبرنا الله سبحانه وتعالى في هذه الآية وهي خطاب للمشركين بأنه الإله القادر على أن ينجي الناس من شدائد ومشقات ظلمات البر والبحر حين يتعذر عليهم وجه الحيلة فيدعون ربهم تضرعاً بقلب خاضع ولسان يلهج بحاجته في الدعاء، ويقولون إن أنجيتنا من هذه الشدة التي وقعنا فيها لنكوننّ من الشاكرين لك المعترفين بنعمتك وأن نستخدم ما أنعمت به علينا ونبذلها في طاعتك، وهذه الآية تبين أن النجاة من المصائب تستلزم الشكر من الله سبحانه.

يقول تعالى: ﴿**مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا**﴾ [النساء: 147].

إخبار من الله سبحانه وتعالى بأنه سيمسك العذاب إن شكرتم ولن يتوقف جزاء الشكر بتجنيبكم العذاب بل إن الله برحمته سيكون شاكراً لكم ما قمتم به فشكره يكون من خلال كرمه وفضله ورزقه في الدنيا والآخرة.

ذكر علي بن أبي طالب – رضي الله عنه – أن الملك بختنصّر أتى بدانيال النبي فأمر به فحُبِس في جبٍّ وأضرى أسدين، ثم خلى بينهما وبينه، ثم فتح عليه بعد خمسة أيام، فوجده قائماً يصلي، والأسدان في ناحية الجب لم يعرضا له، فقال له: ما قلت حين دُفِع عليك؟ قال: قلت: الحمد لله الذي لا ينسى من ذكره، والحمد لله الذي لا يخيب من رجاه، والحمد لله الذي لا يكل من توكّل عليه إلى غيره، والحمد لله الذي هو ثقتنا حين تنقطع عنا الحيل، والحمد لله الذي هو رجاؤنا

حين يسوء ظننا بأعمالنا، والحمد لله الذي يكشف عنا ضرنا بعد كربتنا، والحمد لله الذي يجزي بالإحسان إحساناً، والحمد لله الذي يجزي بالصبر نجاة [69] .

وقال الحسن البصري: إذا أنعم الله على قوم سألهم الشكر، فإذا شكروه كان قادراً على أن يزيدهم، وإذا كفروه كان قادراً على أن يبعث نعمته عليهم عذاباً [70] .

قال أبو قلابة: لا تضركم دنيا شكرتموها [71] .

تمرين

إذا كانت الهموم تحيط بك والمشاكل تلفّك من كل جانب، وتريد حلاً بسيطاً ومجانياً، فاحمد الله تعالى وأكثر من الشكر، وحاول أن تقدم عملاً نافعاً للآخرين، وبخاصة لأقربائك وأهلك وجيرانك، فالحمد سرّ لا يعلمه إلا من يمارسه.

النعم والشكر

إن النعم والشكر يمشيان معاً كالسماء والأرض فلا تدوم النعم إلا بشكرها، وهي علاقة عكسية إن زاد الشكر زادت النعم وإن قلّ الشكر قلت كذلك النعم. فقد ذمّ الله سبحانه وتعالى الكنود وهو الذي لا يشكر نعمه سبحانه. قال الله تعالى: ﴿**إِنَّ الإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ**﴾ [العاديات: 6] قال الحسن البصري في تفسير هذه الآية إنه الإنسان الذي يعد المصائب وينسى النعم.

[72]

وأكد ذلك صلى الله عليه وسلم بقوله" بالشكر تدوم النعم" .

تمرين:

اكتبْ عبارات شكر وثبِّتْها في كل مكان لتذكّرك بالشكر، كأن تقوم بإعداد ورقة صغيرة عند المرآه لتذكيرك بشكر الله على الحياة وعلى حسن الخلق. وهكذا ثبّتْ مثل هذه الورقة في مواضع عدة لتساعدك على تذكير نفسك بشكر الله على نعمه.

شكر النعم الجديدة

يقول ابن الجوزية في عدة الصابرين:

"سبب اقتضاء تخصيص النعم الحديثة بالشكر دون الدائمة، وقد تكون المستدامة أعظم.

- إن النعمة المتجدّدة تذكّر بالمستديمة، والإنسان موكل بالأدنى.
- إن هذه النعمة المتجدّدة تستدعي عبودية مجدّدة، وكان أسهلها على الإنسان وأحبها إلى الله السجود شكراً له.
- إن المتجدّدة لها وقع في النفوس والقلوب بها أعلق، ولهذا يهنّأ بها ويُعزّى بفقدها.
- إن حدوث النعم توجب فرح النفس وانبساطها، وكثيراً ما يجر ذلك الأشر والبطر؛ والسجود ذل لله وعبودية وخضوع، فإذا تلقى به نعمته لسروره وفرح النفس وانبساطها كان جديراً بدوام تلك النعمة، وإذا تلقاها بالفرح الذي لا يحبه الله والأشر والبطر كما يفعله الجهال عندما يحدث الله لهم من النعم كانت سريعة الزوال وشيكة الانتقال وانقلبت نقمة، وعادت استدراجاً".

عُدَّ النعم التي أنعم الله بها عليك، وعندما تقوم بعد النعم التي أنعم الله بها عليك واحدة تلو الأخرى سيزيد شكرك، وسيمنحك ذلك شعوراً رائعاً ومريحاً في أن الله هو الملاذ وبأن كل شيء على ما يرام مع هذا العالم؛ فالمعجزة الحقيقية ليست أن تمشي على الماء أو في الهواء أو على الفحم المشتعل، ولكن فقط المشي على الأرض هو معجزة وهي من نعم الله علينا.

تدريب ذاتي:

اكتبْ عدد المرات التي شكرت الله فيها هذا اليوم، وحاول أن تزيد عدد مرات الشكر كل يوم.

شكر الحيوانات لله

الحيوانات والنباتات تشكر الله وتسبحه حمداً له على أن أوجدها وسخر لها أسباب الرزق.

قال الله تعالى: ﴿**أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالدَّوَآبُّ وَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ وَكَثِيرٌ حَقَّ عَلَيْهِ الْعَذَابُ وَمَنْ يُهِنِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ مُكْرِمٍ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ**﴾ [الحج: 18].

ألم تعلم – أيها النبي – أن الله سبحانه يسجد له خاضعاً منقاداً مَن في السموات من الملائكة ومَن في الأرض من المخلوقات والشمس والقمر والنجوم والجبال والشجر والدواب؟ ولله يسجد طاعة واختياراً كثير من الناس، وهم المؤمنون، وكثير من الناس حق عليه العذاب فهو مهين، وأيُّ إنسان

[73]

يهنه الله فليس له أحد يكرمه. إن الله يفعل في خلقه ما يشاء وَفْقَ حكمته .

قال الله تعالى: ﴿**تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلاَّ يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لاَ تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا**﴾ [الإسراء: 44].

تضاءلت لعظمته المخلوقات جميعها وكل منها يلهج باسمه ويسبح بحمده ويعظّمه ويمجّده ولكن الإنسان لا يفقه هذا التسبيح..

قال الله تعالى: ﴿**أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُسَبِّحُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَالطَّيْرُ صَآفَّاتٍ كُلٌّ قَدْ عَلِمَ صَلاَتَهُ وَتَسْبِيحَهُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ**﴾ [النور: 41].

قال الإمام السعدي: نبّه تعالى عباده على عظمته، وكمال سلطانه، وافتقار جميع المخلوقات له في ربوبيتها، وعبادتها من حيوان وجماد وطيور صافات أجنحتها، في جو السماء، تسبح ربها. كُلٌّ من هذه المخلوقات له صلاة وعبادة بحسب حاله اللائقة به، وقد ألهمه الله تلك الصلاة والتسبيح، إما بواسطة الرسل، كالجن والإنس والملائكة، وإما بإلهام منه تعالى، كسائر المخلوقات غير ذلك.

﴿**أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى مَا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ يَتَفَيَّأُ ظِلاَلُهُ عَنِ الْيَمِينِ وَالشَّمَائِلِ سُجَّدًا لِلَّهِ وَهُمْ دَاخِرُونَ**﴾ [النحل: 48].

قال الطبري في تفسيره "إذا فاءت الظِّلال، ظلال كلّ شيء بالغدوّ سجدت لله، وإذا فاءت بالعشيّ سجدت لله. سمعت الضحّاك يقول في قوله (يَتَفَيَّأُ ظِلالُهُ عَنِ الْيَمِينِ وَالشَّمَائِلِ) يعني: بالغدو والآصال، تسجد الظلال لله غدوة إلى أن يفئ الظلّ، ثم تسجد لله إلى الليل، يعني: ظلّ كلّ شَيء.

عندما تحسن إلى حيوان تجده يتقرب منك ويشمك ويحني رأسه أمامك تعبيراً منه عن امتنانه لك! ففي رواية البخاري ومسلم أن رجلاً وجد "غصن شوك" يؤذي النبات فنزعه فشكر الله له، فغفر له! وقصة ذلك الرجل الذي وجد في الصحراء كلباً يلهث يأكل الثرى من العطش فذهب إلى البئر ونزع خفّه فملأها ماءً حتى روي الكلب، فشكر الله له فغفر له.

آلية عمل الشكر

يقول د. عبد الدائم الكحيل: "إنه بعد دراسات طويلة لعدد من الباحثين في البرمجة اللغوية العصبية وعلم النفس تبين أن معظم المبدعين والأثرياء كانوا يشكرون الناس على أي عمل يقدمونه لهم، وكانوا كثيري الامتنان والإحساس بفضل الآخرين عليهم، ولا ينكرون هذا الفضل حتى بعد أن جمعوا ثروات طائلة.

ولو تساءلنا: كيف يقوم هذا "الشكر" بعمله، وكيف يمكن أن يصبح الإنسان ناجحاً، وما علاقة ممارسة الشكر بالإبداع مثلاً؟ إن الجواب يكمن في عقلك الباطن!

يؤكد العلماء أن كل تصرف تقوم به أو حركة تعملها أو كلمة تنطق بها... إنما تصدر نتيجة برامج معقّدة موجودة في داخل الدماغ في منطقة تسمى العقل الباطن (وهي منطقة مجهولة حتى الآن). وهناك تفاعلات يقوم عقلك الباطن في كل لحظة مع الأحداث التي تمر بك، وعند ممارستك لأي عمل هناك عمليات معقّدة تحدث في دماغك لا تشعر بها.

فكثير منا يحاول حفظ القرآن مثلاً ولا يستطيع بل يجد ثقلاً وكأن شيئاً يبعده عن هذا الحفظ. وكثير منا يحاول أن ينجز عملاً فلا يجد رغبة في ذلك فيتقاعس وتجده كئيباً منعزلاً لا يجد لذة في هذا العمل فلا يقدم عليه. وكثير أيضاً لديهم طموحات في مجال الدراسة أو العمل أو العاطفة... ولكن لا ينجزون أي شيء!

هل تعلمون ما هو سبب هذه الظاهرة الخطيرة؟ إنه عقلك الباطن الذي امتلأ بالأفكار السلبية وتمَّ حشوه بالمعلومات الخاطئة عن الآخرين وفقد التوجّه الصحيح، وبالتالي لا بد من إعادة شحنه وبرمجته وتنشيطه.

للشكر طاقة هائلة تظهر بعد فترة من ممارسته، فالمبدعون الذين كانوا يشكرون الآخرين ويعبرون عن امتنانهم بشتى الطرق، أدركوا فوائد هذا العمل وبالتالي أكثروا منه واستثمروه وحصدوا نتائجه من خلال ما قدموه من إبداع واكتشاف.

والآن يأتي دور الشكر والامتنان، حيث إنك عندما تشكر الناس وتشكر الله فإن كل عملية شكر تقوم بها تشكّل في عقلك الباطن معلومة جديدة تحفّزه ليدفعك للعمل أكثر، لأنك ستعتقد أن الناس سيقدرون عملك ويهتمون به ويشكرونك عليه، وهذا يقودك لمزيد من العمل.

بينما نجد الإنسان الذي لا يشكر الناس يظن بأن الآخرين لن يشكروه على أي عمل يقدمه مهما كان مهماً، وبالتالي يختفي الحافز والدافع لأي عمل جديد، فتجده يفقد الرغبة في الإنجاز، ومع الزمن يتطور الأمر فيصاب باكتئاب خفيف وقد يتطور إلى اضطراب مزمن"...

تجربة شكر الماء

قام العالم الياباني Masaru Emoto بإجراء تجاربه على الماء وسجل النتائج في كتابه "الرسائل المخفية في الماء". لقد توصّل إلى حقيقة عجيبة مفادها أن للماء رسالة يريد أن يبعث بها إلينا وهي أن نلقي نظرة أعمق إلى أنفسنا ونعلم أننا نؤثر في كل شيء حولنا سلباً أو إيجاباً.. لقد توصل هذا العالم المهتم بالعلاج النفسي بالماء إلى أن جزيئات الماء والذي يشكل 70 بالمئة من أجسامنا ويشكل النسبة نفسها من مساحة الأرض تتفاعل مع أفكار البشر وكلماتهم ومشاعرهم ولكن كيف قام بذلك؟

قام بتجميد قطرات الماء واختبرها تحت أجهزة عالية التقنية وقام باستخدام آلة تصوير فائقة السرعة ليصور اختلاف شكل بلورات الماء المجمدة عندما «تتجاوب» مع مشاعر الإنسان.. فإن قلت (حُب) تهللت جزيئات الماء.. وفرحت.. وإن قلت (كره) أو (حرب) ضاقت واضطربت وكأنها لا تود سماع تلك الكلمات.. أما عن كيف تعبر جزيئات الماء عن مشاعرها.. فعن طريق شكلها وترتيبها.. هذه أشكال لجزيئات الماء.. لحظة التلفظ بالكلمات الآتية:

حب وتقدير



شكراً



والآن انظر كيف تبلورت عند قراءة القرآن الكريم.



يتغيّر شكل جزيئات الماء مع تعرضها للصوت، ولذلك فإن الصوت يؤثر بشكل كبير على الماء الذي نشربه، فإذا قرأت القرآن على الماء فإن خصائصه ستتغير، وسيحمل تأثير آيات القرآن حتى تدخل إلى كل خلية من خلايا جسدك وتشفيها بإذن الله تعالى! في الصورة جزيئة ماء متجمدة، هذه الجزيئة يتغير شكل المجال الكهرطيسي حولها باستمرار بتأثير الصوت.

ماء زمزم قُرئ عليه أول آية من القرآن وهي البسملة.



ماذا يعني هذا؟ وما هي الطاقة الكامنة وراء الكلمات التي نبثها للماء؟ فيتغير مع حالتنا المزاجية إن كان فرحاً وسعادةً تشكلت جزيئات الماء بما يؤكد إحساسها بنا وبسعادتنا وإن كان مزاجنا ليس على ما يرام اختلف مزاج جزيئات الماء وتغيرت وتبدلت وكأنها تشيح بوجهها عن مزاجنا العكر.

يا لهذه الأبحاث العلمية! إنها كل يوم تؤكد حقائق جديدة قديمة.

أليس كثير من شيوخنا يعالجون الأمراض العضوية والنفسية بقراءة آيات من القرآن عليها.

ألم نؤمر بقول بسم الله قبل الشرب والأكل.. ألا يثبت هذا أنه عندما نسمي تتغير خواص الماء الفيزيائية بحيث لا يمكن أن تبقى فيه أي جرثومة تضرنا..

أثر الشكر على الحياة اليومية

أثر الشكر على الصحة العامة

إن الشكر من العادات الأكثر تعقيداً والتي تلعب دوراً كبير مهماً في السعادة البشرية، وهي من العادات القليلة التي يمكن قياس أثرها في تغيير حياة البشر.

ريبورت إيمون هو دكتور في جامعة كاليفورنيا يهتم بعلم يُعرف باسم علم النفس الإيجابي وهو دراسة المشاعر الإنسانية للمظاهر الصحية السارة للحياة؛ وكان تركيز أبحاثه من أواخر الثمانينيات إلى أواخر التسعينيات من القرن الماضي على السعادة ومكافحة تحقيق الأهداف، في العام 1998 قدّم ورقة عمل عن الشكر والعرفان في مؤتمر صغير حول ما كان يُعتبر من المصادر التقليدية للقوة الإنسانية، حيث قام ببرنامج بحث علمي بالتعاون مع مايكل ماككولوف وهو باحث نفساني في جامعة ميامي، وتوصّلا فيه إلى اكتشافات عدة مهمة عن حقيقة الشكر والعرفان. اكتشفا أن الناس عندما ينهمكون بطريقة منتظمة في الاهتمام بالشكر بشكل منتظم يشعرون بمختلف الفوائد التي يمكن قياسها مثل الفوائد النفسية والجسدية والشخصية الدفينة.

قام الباحثان بدراسة أثر تدخّل الشكر والعرفان على الصحة العامة والنفسية وذلك من خلال إنشاء ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى تم تشجيعها وحثها على الشكر والمجموعة الثانية تم شحن أفرادها ليكونوا سلبيين ومتذمرين وناقدين والمجموعة الثالثة محايدة ليتم المقارنة بها مع المجموعتين السابقتين ولقياس الآخرين عليها؛ وقد احتفظا بالعينات قيد الدراسة في دفتر ملاحظات يدوّنان فيه ملاحظاتهما اليومية والقصيرة. تمّ تكليف أفراد المجموعة الأولى بكتابة جمل عن مواقف ونعم صادفوها وكانوا شاكرين لها، أما أفراد المجموعة الثانية فقد طُلِب منهم كتابة جمل عن مواقف أزعجتهم وظروف أثرت عليهم، أما المجموعة المحايدة فلم يُطلب من أفرادها التركيز على المواقف الإيجابية أو السلبية. واستمرت التجربة عشرة أسابيع.

نتائج البحث للمجموعة الأولى التي كانت شاكرة:

زادت اهتماماتهم بصحتهم العامة، وزادت مقدرتهم على التغلب على العوائق، وزادت قدرتهم على التعامل مع الحياة، وكانوا أكثر تفاؤلاً بالمستقبل من المجموعتين الأخريين وكانوا أكثر سعادة بنسبه 25 بالمئة وأبلغوا عن مشاكل صحية أقل، وزاد اهتمامهم بالرياضة وزادت ساعات ممارستهم لها، وكانت أعراضهم المرضية اقل بكثير من المجموعتين الأخريين. كما ازدادت لديهم الرغبة في التواصل مع الآخرين، وابتعدوا عن الوحدة والانطواء، وأصبحوا يقدمون الدعم العاطفي لمن يحتاج إليه براحة وحب كبيرين، وكانوا أكثر مساعدة للآخرين بالمقارنة مع المجموعتين الأخريين.

وأظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون الشكر يجنون فوائد عاطفية وبدنية مع الآخرين. كما أن الأفراد الذين يحتفظون بدفتر يوميات يسجلون فيه شكرهم وامتنانهم بشكل منتظم هم من الذين يمارسون التمارين الرياضية بانتظام أكثر، كما يشكون أقل من الأمراض والأعراض المرضية المزمنة، وهم يشعرون برضى وارتياح عن حياتهم بشكل عام، وهم أكثر تفاؤلاً بالمستقبل.

الشكر لعلاج المشاكل اليومية

يقول الدكتور عبد الدائم الكحيل "إن للشكر قوة هائلة في علاج المشاكل كما يؤكده الباحثون في علم النفس، لأن قدرتك على مواجهة الصعاب وحل المشاكل المستعصية تتعلق بمدى امتنانك وشكرك للآخرين على ما يقدمونه لك. ولذلك فإن المشاعر السلبية تقف حاجزاً بينك وبين النجاح، لأنها مثل الجدار الذي يحجب عنك الرؤيا الصادقة، ويجعلك تتقاعس عن أداء أي عمل ناجح. عندما تمارس عادة "الشكر" لمن يؤدي إليك معروفاً فإنك تعطي دفعة قوية من الطاقة لدماغك ليقوم بتقديم المزيد من الأعمال النافعة، لأن الدماغ مصمّم ليقارن ويقلّد ويقتدي بالآخرين وبمن تثق بهم. ولذلك تحفز لديك القدرة على جذب الشكر لك من قبل الآخرين، وأسهل طريقة لتحقيق ذلك أن تقدم عملاً نافعاً لهم".

تمرين شكر لله:

عندما تصادفك مشكلة ما، ردّد "الحمد لله والشكر له".

تمرين شكر للناس:

جرّبْ أن تشكر شخصاً ما بطريقة لم تشكره بها من قبل، بأن تسرف في شكره مقراً في نفسك بكل الأعمال الجليلة التي قام بها من أجلك.

الشكر وعادة القلق

الشكر يبعد عنك الهم والقلق. القلق عادة قهرية فدائماً هناك قلق، قلق بشأن المال، قلق بشأن الصحة، قلق بشأن المستقبل. معظم مخاوفنا تتعلق بالمستقبل وهي بعيدة ومجهولة، ولكن الشكر يجعلنا نركّز على تقدير ما لدينا حالياً ونركّز على اللحظة الحالية وغداً له ظروفه فلا نقلق بشأنه.

عِشْ لحظتك وكفَّ عن القلق ممّا هو آتٍ فمن يحسن الظن بالله ويتوكل على الله في جميع أمره يجد ما يسره، فالحياة صعبة ولكنها جميلة، كل يوم هو فرصة لحياة جديدة مليئة بالفرص والعمل ساعات عدّة لتواصل التقرب فيها إلى الله وعمل الأعمال المحبّبة إليه، فيجب أن نشكر الله على كل يوم وهبنا إياه.

نحن بحاجه إلى الله في جميع أمور يومنا ولا نستطيع العيش بدون رحمته وفضله، وعندما نعيش في هذه الصلة ندع روحنا يقظة في هذه الحدود. وعندما تبدأ كل صباح مع هذا الوعي، وهو أمر يثير أعماقك، تصبح الحياة جديدة ويغمرها الفرح والضوء والدفء والسلام.

يقول الكاتب ليو توليستوي: "عندما تعرف الله حقاً، ستعلم كيف تعيش".

الشكر في الشدائد

عندما تتعلم أن تشكر الله في الرخاء والوفرة سوف ينمو الإدراك لديك بأنك مدين بالشكر لله أيضاً في المصائب وحتى في كل خيبة أمل لأن الله يخطّط ويرسم لك حياتك بما يرى أنه يناسبك وستشعر بأن الله معك في كل الظروف. وواحدة من نعم الله علينا أن نشكره مهما بلغت بنا المصائب وأن نجد دائماً في كل مصيبة سبباً لشكر الله عليها. وإذا روّضنا أنفسنا على الشكر في الرخاء سنستطيع الشكر ونعتاده في الشدائد..

واحدة من هدايا الحياة هو أن كل واحد منا، مهما تكالبت عليه صروف الحياة، يجد أسباباً للشكر. "روبرت مسكن".

دعْ حياتك تحت تصرف الله فالحياة مليئة بالمشاكل، ولكنْ هناك حل يمدنا الله بكل ما يمر بنا، فعلاقتنا بالله قادرة على حل جميع مشاكلنا وجميع ما نواجهه في هذه الحياة. سلّمْ حياتك لله تجد المعجزات تحدث فى حياتك. ماذا نريد غير الله عندما يكون بعظمته هو معيننا ومدبر أمرنا.

توقّفْ عن الشكوى وابدأ بالشكر.

"جي بي فاسواني"

ردّد:

الحمد لله حتى وإن واجهتني المصائب.

الشكر والمشاكل

الله لا يخيّب خططنا بل إنه يخطّط لنا خططاً محكمة، خططاً تتناسب معنا. الشكر يجعلك قوياً بما فيه الكفاية لتواجه كل الظروف، لذا، يجب الشكر في كل الظروف حتى وإن كانت ظروفاً صعبة لأن الأشياء التي تكسرنا هي نفسها الأشياء التي تصنعنا وتجعل منا أشخاصاً أفضل. الشكر يجعلك شاب الروح ويمكّنك من أن ترى الإعجاز حولك وفي كل مكان حيث إن كل مصيبة خير.

إضاءة

حين تعاني من مشكلةٍ ما.. ركّزْ على إيجابيات هذه المشكلة واخلقْ لها جوانب جيدة ولا تركّز على الصعوبات والمشاكل في حياتك فقط.

الشكر والسعادة

أخبرنا الله سبحانه وتعالى أن رضاه في شكره حيث قال: ﴿... **وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ**...﴾ [الزمر: 7].

فحسبنا من الشكر رضا الله فهي سعادة بحد ذاتها وكرم كبير من الله عز وجل، فإذا رضي الله عن عبده وهبه السعادة..

قام الدكتور مارتن سيلجمن الذي يعمل في مختبر علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا بإجراء تجربة يوم الشكر وفكرة التجربة هي أن يقوم المشاركون الثلاثمئة باختيار شخص كان في منتهى اللطف والاهتمام بهم أو قدم لهم دعماً إيجابياً ملحوظاً يستحق الشكر عليه، والذهاب لزيارته وشكره على كل ما قدّمه لهم وكانت نتيجة التجربة أن المشاركين كانوا سعداء كثيراً وحافظوا على مستوى هذه السعادة وانخفض الاكتئاب لديهم لمدة شهر.

– وكانت نتيجة الدراسة أن الأفراد الشاكرين يشعرون بأعلى مستويات المشاعر الإيجابية كالفرح، والحماس، والحب، والسعادة، والتفاؤل. فممارسة الشكر تحمي الفرد من النزوات والاندفاعات الهدّامة مثل الحسد، والكراهية، والشعور بالاستياء، والطمع، والجشع، والمرارة، والحسرة، والألم.

تقود ممارسة الشكر صاحبها إلى شعور زائد بالتواصل وبتحسن العلاقات بل وتزيد شعوره بالإيثار فيشعر بمزيد من الحب والتسامح والغفران وأنه أكثر قرباً إلى الله، كما يزيد الشكر الشعور بالسرور والسعادة إلى الحد الأقصى: سرورنا بالآخرين ورضانا عن الله وعن حياتنا وأن السعادة لتسير عندما نسعد بما أعطينا وقسم لنا وعندما نريد ونرغب ما هو معنا بالفعل ونتمتع به.

قام الدكتور روبرت إيمون وفريق البحث في جامعة كاليفورنيا بدراسة الفوائد الصحية للشكر، وقد وجد بنتيجة تجاربه على الطلاب أن الشكر يؤدي إلى السعادة وإلى استقرار الحالة العاطفية وإلى صحة نفسية وجسدية أفضل. فالطلاب الذين يمارسون الشكر كانوا أكثر تفاؤلاً وأكثر تمتعاً بالحياة ومناعتهم أفضل ضد الأمراض. وحتى إن مستوى النوم لديهم أفضل!

> **كل الأمور الجميلة التي نحصل عليها عندما ننظر إليها هي هبات، وعندما نقوم بشكرها سنستمتع بنفعها وفائدتها.**
> ***"تشيسترتون"***

إضاءة:

ركّزْ على فائدة كل نعمة بحوزتك من نعم يومية أو دائمة أو أشخاص في حياتك. كلما قدرّت قيمة الهدية التي تلقيتها زادت قيمة الشكر التي تشعر بها تجاه من أهداك إياها.

تمرين:

اشكرْ شخصاً مرّ بحياتك وأثّر فيها وأحدث فارقاً؛ تواصل معه عبر الاتصال أو الزيارة أو أرسل له رسالة عن طريق الجوال أو شبكات التواصل الاجتماعي: أخبره بكل صدق كم أنت شاكر لوجوده في حياتك وكيف أحدث فرقاً كبيراً فيها، وكم ساعدك على أن تصبح ما أنت عليه اليوم.

الشكر يصنع الفرح

كيف يصنع الشكر الفرح؟ إنه يصنع الفرح حين نتأمل بتعجب ونستشعر أن جميع النعم التي نتمتع بها من حولنا هي نعم خاصة بكل شخص منا، ولا يتمتع بها الجميع، فهي نعم معجزة؛ وحينما نراها من هذا المنظار سنتعلم أن نتمسك بها بشكر الله عليها. عندها سنرضى بما قسمه الله لنا فسنصبح أقل شكوى وأكثر شكراً، ومن ثم سنتغلب على جميع المشاكل، وسنهزم جميع العقبات التي تواجهنا في حياتنا.

تمرين: لتنعم بالفرح

ركّزْ على فائدة كل نعمة بحوزتك من نعم يومية أو دائمة أو أشخاص في حياتك. كلما قدرت قيمة النعمة التي لديك ستزيد من الاستفادة من قوة الشكر وستزداد فرحاً.

الشكر والنوم

للشكر أثر كبير على النوم الصحي؛ فالإنسان الشاكر يحظى بفترات نوم كافية أثناء اليوم ولا يعاني منٍ أي اضطرابات. ينصحنا الدكتور ريبورت إيمون بقوله: "إذا أردت أن تنام عدّدْ نعم الله عليك بدلاً من عدّ نجوم السماء".

تمرين الشكر قبل النوم

- قبل أن تنام وبعد أن تفرغ من قراءة أذكار النوم، أمضِ بضع دقائق في إحصاء النعم التي تغمر حياتك.
- أمضِ دقيقة في تأمل هادئ لثلاثة أمور طيبة حدثت لك اليوم أو أمور كنت ممتناً لها واشكر الله بعمق. وإذا كان أحد هذه الأمور قد تسبب فيه شخص ساهم في إضافة هذه القيمة لحياتك ولم تشكره، قررْ أن تشكره غداً وتقدّم الامتنان له.

أثر الشكر على الأمراض

إن الشخص الذي يمارس الشكر قادر على التعايش بشكل أكثر فاعلية مع الضغوط الحياتية اليومية ويمكن أن يتعافى من الأمراض أسرع من غيره ويستفيد من الصحة البدنية التي يتمتع بها.

تشير الباحثة سارة الغو التي تعمل في جامعة فيرجينيا إلى نتيجة أحد أبحاثها بأن الشكر يقلل من الاكتئاب، وذلك لأن الشخص يقلل من توجيه اهتمامه لنفسه لأن المكتئبين يركّزون على ذواتهم وهذا بالتالي يزيد من الهم والحزن والاكتئاب. وعندما يمارسون الشكر فإنهم سيوجهون اهتمامهم إلى الآخرين وما يقدمونه لهم.

تدريب ذاتي:

عندما تكون في موعد لك في مستشفى، اشكر الله على الصحة كلما رأيت أنواع الأمراض التي يحملها من حولك، وتذكر هذه الصورة دائماً عندما تمر بالقرب من مستشفى واشكر الله مجدداً على نعمة الصحة والمعافاة من الأمراض.

ردّد الحديث الشريف "من فجئه صاحب بلاء فقال الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك به وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلاً عوفي من ذلك البلاء كائناً من كان".

الشكر والألم

الألم هو ظاهرة عضوية ونفسية معاً، وهناك اعتقاد سائد بأن الحالات التي تتسبب بالأسى والحزن والآلام العاطفية تكثّف معاناة الآلام العضوية وتزيدها بينما يلاحظ أن الحالات التي تدخل البهجة والسرور تساعد الإنسان على تقليل الألم وخفضه إلى درجة معقولة. وما يثبت ذلك دراسة تظهر أن وجود الشكر يساعد في تقليل الألم، حسب ما يقوله الباحث في الصحة النفسية شيلدون من جامعة كارينجي ميلون: إن المشاعر الإيجابية الناتجة من الشكر لها آثار مسكنة للألم لأنها تنتج مادة مشابهة للمورفين في الدماغ وتعمل على تسكين الألم، ونستطيع القول هنا إن حث المؤثرات الباطنية بالشكر والعرفان ينتج المشاعر الإيجابية بالرضا عن النفس، ما يساعد الشخص في تسكين الآلام المختلفة.

قام الطبيب جيفري فريدمان الذي يعمل في سان لويس في كاليفورنيا وهو متخصص بعلاج الألم المزمن، بإجراء دراسة على المصابين بآلام مزمنة اختبر فيها التغيرات في مستويات الآلام الموضوعية خلال مدة أربعة أسابيع وكان العلاج هو أن يشعر الشخص بشيء من الشكر والعرفان على الأمور التي نشعر بفضلها العميق في حياته. ووجد أن مستوى الألم انخفض بالإضافة إلى انخفاض في معدلات الاكتئاب وانخفاض في العزلة.

وأظهرت الدراسة أن الشعور بعدم الشكر يؤدي للصداع وآلام المعدة والآلام العامة وقصر النفس بالإضافة إلى حساسية الجلد والزكام.

تأثير الشكر على المرضى كبار السن

أجرى الدكتور ريبورت إيمون دراسة على المرضى كبار السن ممن يعانون من أمراض عصبية عضلية وهي أمراض ما بعد الشلل، وهي حالة يمكن أن تصيب من ينجو من هذا المرض بعد مدة تزيد على العشر سنوات من الإصابة الأولى بفيروس المرض، وهي تتمثل بمزيد من ضعف العضلات وإجهاد عام وآلام في المفاصل وضمور في العضلات. تم إخضاع هؤلاء المرضى وحثهم على الشكر ومقارنتهم بمجموعة أخرى لم يحدث لها أي تغيير؛ وكانت نتيجة الدراسة أن ابدوا تأثراً إيجابياً ملحوظاً ورضى عن حياتهم بشكل عام وكانوا أكثر تفاؤلاً، بالإضافة إلى أنهم ينامون أكثر خلال الليل ويقضون وقتاً أقل أرقاً قبل النوم ويستيقظون وهم أكثر نشاطاً.

تمرين:

علّمْ شخصاً كبيراً بالسن كيف يمارس عبادة الشكر وأخبره بإيجابيات ذلك.

أثر الشكر على القدرات العقلية

أثر الشكر على الدماغ

دماغ الإنسان الذي يشكر الناس يكون أكثر نشاطاً، وبالتالي نجده متفائلاً وبعيداً عن الاكتئاب. بينما نجد أن الدماغ المكتئب لم يعتد على ممارسة الشكر! تؤدّي مشاعر الامتنان وممارسة الشكر إلى إطلاق مواد كيميائية في الجسم مثل مادة الدوبامين Dopamine ومادة السيروتونين Serotonin وهذه المواد تنطلق طبيعياً أثناء السعادة، ويقل إفراز هرمون الإجهاد الكورتيزول Cortisol.

لقد قام العلماء بتجارب كثيرة لدراسة تأثير الشكر على الدماغ ونظام المناعة والعمليات الدقيقة في العقل الباطن، ووجدوا أن للشكر تأثيراً محفزاً لطاقة الدماغ الإيجابية، ما يساعد الإنسان على مزيد من الإبداع وإنجاز الأعمال الجديدة. كما تؤكد بعض الدراسات أن الامتنان للآخرين وممارسة الشكر والإحساس الدائم بفضل الله تعالى يزيد من قدرة النظام المناعي للجسم!

عندما تمارس عادة "الشكر" لمن يؤدي إليك معروفاً فإنك تعطي دفعة قوية من الطاقة لدماغك ليقوم بتقديم مزيد من الأعمال النافعة، لأن الدماغ مصمم ليقارن ويقلّد ويقتدي بالآخرين وبمن تثق بهم. ولذلك تحفز لديك القدرة على جذب الشكر لك من قِبَل الآخرين، وأسهل طريقة لتحقيق ذلك أن تقدم عملاً نافعاً لهم.

تمرين:

عندما تتخذ قراراً أو تفكر في أمرٍ ما، اشكر الله الذي وهبك ثلاثة عشر بليون خلية في الدماغ تساعدك في حياتك وفي كل حركاتك وسكناتك.

الشكر والنجاح

الشكر طريق النجاح

الشكر فريضة على المؤمنين ولكنه طريق أيضاً إلى النجاح. يقول د. عبد الدائم الكحيل في بحثه أسرار الشكر: كنتُ أتأمل سيرة بعض الناجحين على مر التاريخ، ولفت انتباهي أمر مهم ألا وهو أنهم يستخدمون التقنيات ذاتها في سبيل النجاح وتحقيق ما يطمحون إليه بسهولة. ومن الأشياء الملفتة أنهم يستخدمون "قوة الشكر" فالشكر والامتنان له سحر غريب وتأثير عجيب في حياة الإنسان، ولكن كيف؟

يؤكد الدكتور جون غراي، وهو طبيب نفسي وأحد المبدعين الذين بيعت ملايين النسخ من كتبه، على أهمية الشكر في حياة الإنسان الناجح. فالزوجة مثلاً التي تشكر زوجها على ما يقوم به، فإن هذا الشكر يحفزه للقيام بمزيد من الإبداعات والنجاح. فالامتنان يقدم لك مزيداً من الدعم والقوة.

ويوضح الخبير "جيمس راي" هذه الحقيقة بقوله: إن قوة الشكر كبيرة جداً فأنا أبدأ يومي كلما استيقظت صباحاً بعبارة "الحمد لله" لأنني وجدتها مفيدة جداً وتمنحني طاقة عظيمة! ليس هذا فحسب بل إنني أشكر الله على كل صغيرة وكبيرة. وهذا سرّ نجاحي أنني أقول "الحمد لله" وأكررها مراراً طيلة اليوم!!

ينظر العلماء إلى الشكر على أنه أسهل طريق للوصول إلى ما تطمح إليه. فبالشكر تستطيع جذب الآخرين إليك وكسب ثقتهم وإيصال رسالة إلى عقلهم الباطن تؤكد لهم تقديرك ومودتك وإخلاصك، وبالتالي تستطيع استثمار من حولك وتحفيزهم للتعامل معك، وبالتالي كسب مزيدٍ من العلاقات الناجحة وإنجاز العمل بسرعة وإتقان.

والشكر ليس مجرد عادة تمارسها بل هو عبادة تقدّمها لوجه الله سبحانه وتعالى ويجب أن ترافقك في كل أعمالك؛ فمعظم الناجحين والمبدعين كانوا يرفقون عملهم بالشكر للناس ولله.

للشكر تأثير مذهل في حياة معظم المبدعين، فالامتنان والشكر للآخرين هما أسهل الطرق للنجاح. والشكر طريقة قوية ومؤثّرة حتى عندما يقدم لك أحد معروفاً صغيراً فإنك عندما تشكره تشعر بقوة في داخلك تحفزك للقيام بمزيد من الأعمال الخيرة. وفي دراسة حديثة تبين أن الامتنان والشكر يؤديان إلى السعادة وتقليل الاكتئاب وزيادة المناعة ضد الأمراض!..

والشكر يحتل منزلة في الإسلام فإذا لم تشكر الله فإن عذاب الله شديد، وإذا لم تشكر فهذا أمرٌ يندرج تحت الجحود والكفر بالنعم..! ولكن عندما تشكر الله تعالى فإن الله سيرزقك ويزيدك مالاً ونجاحاً وقوة. وهذا ما يؤكده الخبراء والباحثون في الدراسات العلمية الجديدة التي تؤكد على فوائد الامتنان والشكر وعلاقة الإيمان بذلك حيث يقول العلماء: إن الإيمان بالله والصلاة يساعدان كثيراً على الشكر للناس وبالتالي كسب فوائده، ولذلك ينصحون بمزيدٍ من الإيمان بالله!

الشكر والإبداع

حالة الشكر والامتنان تنشط العمليات العقلية الخاصة بك من خلال تفعيل المواقف الإيجابية الأخرى والتي تقوم بتحفيز الإبداع الخاص بك وتساعدك على تحقيق نتائج مذهلة، عن طريق تركيزك على الإيجابيات في حياتك واستغلال مواهبك وما اختصك الله به. وذلك يساعد على تدفق الخيارات الجيدة لك فتقوم بعمل أفضل وتفكر بشكل أفضل ويساندك الناس بشكل أفضل وتكون قادراً على استخدام قدراتك إلى أقصى درجة ممكنة. وهذا الموقف، نشأ من حالة الشكر التي تزرع الإيجابية في نفسك وتسمح لك بالعمل بشكل أكثر فاعلية في كل جانب من جوانب حياتك.

الشكر والعلوم الجديدة

جميع العلوم التي نشأت حديثاً تركز على أهمية الشكر. في علم الريكي، أول شيء يتم تعليمه وتطبيقه والبداية معه هو الشكر، وعلم الطاقة يعتمد على تقديم الامتنان لكل شيء حولك.

الشكر والعمل

أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يقومون بتدوين مشاعرهم وانطباعاتهم إزاء ما يتمتعون به عن الآخرين، يشعرون بحبهم الكبير للآخرين وتسامحهم معهم وسرورهم بلقائهم وبحماسهم الكبير للعمل.

ينظر العلماء إلى الشكر على أنه أسهل طريق للوصول تطمح إليه. فأنت بالشكر تستطيع جذب الآخرين إليك وكسب ثقتهم وإيصال رسالة إلى عقلهم الباطن تؤكد لهم تقديرك ومودتك وإخلاصك، وبالتالي تستطيع استثمار من حولك وتحفيزهم للتعامل معك والعمل معك وبالتالي كسب مزيد من العلاقات الناجحة وإنجاز العمل بسرعة وإتقان.

تدريب:

فكّرْ بالنواحي الإيجابية في عملك؛ فأنت لا تكسب المال فقط بل تكسب خبرة عملية تساعد في صقل شخصيتك جيداً واكتساب كثير من العلاقات الرائعة التي تسهم إيجابياً في حياتك، ولا تنسَ بأنك تمتلك هذا العمل وهي نعمة خصك الله بها سبحانه ويجب شكرها.. عودْ نفسك كل صباح وأنت في طريقك إلى العمل أن تشكر هذه النعمة.

الشكر والإيجابية

كن إيجابياً بالاعتقاد الجازم واليقين اللامنتهي بأن الله يحيطنا برعايته وكتب لنا قدرنا قبل مجيئنا إلى هذه الحياة وأنه تكفل برزقنا غداً وبعد غد وكل أيامنا المقبلة. وهنا تكمن قوة الحياة، فالقلب المليء بالشكر يساعدنا أن نحيا حياة سعيدة راضية لأن العوائد التي تعود علينا بعد الشكر كثيرة منها أن تمتلئ حياتنا بالفرح والسلام والصفاء، والشكر يبعد عنا التفكير السلبي كالشكوى والقلق فهما لا يكونان في القلب الشاكر. الشكر يملأ حياتنا بالإيجابية والامتنان لكل ما يحيط بنا.

أثر الشكر على العلاقات الاجتماعية

تقول بربارا فريدريكسون رائدة أبحاث العواطف الإيجابية في جامعة نورث كارولاينا "ينشأ من الشكر العواطف الإيجابية التي توسع الفكر وتبني موارد شخصية ثابتة، وتعمل هذه الموارد كاحتياطي يُستمد منه عند الحاجة إليه. فالشكر والعرفان يلهمان الشخص الأحاسيس الاجتماعية التبادلية بل هما في الواقع الآلية النفسية الأساسية التي يُعتقد أنها تشكل الأساس للإحسان المتبادل أي: أنت تحسن إليّ وأنا أحسن إليك. وعلاوة على ذلك تشجع الأشخاص على التركيز على الفوائد التي يتلقونها من الآخرين والتي تشعرهم بأنهم محبوبون وأنهم موقع اهتمام الآخرين. ومن ذلك نرى أن الشكر يبني علاقات الصداقة وغيرها من الأواصر والروابط البشرية.

أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يقومون بتدوين مشاعرهم وانطباعاتهم إزاء ما يتمتعون به عن الآخرين، يشعرون بحبهم الكبير للآخرين وتسامحهم معهم وسرورهم بلقائهم وبحماسهم الكبير لممارسة أنشطتهم وهواياتهم.

إن الشاكرين هم أقل عزلة ووحدة من الآخرين، وفطرتنا التي تحن وتشتاق إلى الانتماء تقوى عندما نمارس الشكر ونعبّر عنه.

الشكر والعلاقات الزوجية

تشير أبحاث عالم النفس جون جوتمان في جامعة واشنطن، وهو خبير في العلاقات الزوجية، بأنه ما لم يحافظ الزوجان على معدل عالٍ من المشاعر الإيجابية فمن المحتمل أن تنتهي تلك العلاقة بالفشل، ويقول إن أفضل طريقة للمحافظة على هذا المعدل هي ممارسة الشكر بين الزوجين. وعلّل ذلك بأن أغلب الصراعات تنشأ ممّن يقدم الشكر ومن يتلقاه؛ ويلاحظ بأن الزيجات المعرضة للخطر لديها كثير من الشكاوى والتذمّر بشكل ملحوظ أكثر من تعداد النعم. وينصح الأزواج بشكر العطف والحنان اللذين تقدمهما لهم زوجاتهم والتركيز على الخدمات التي تقدمها وتمنحها وتوفرها لهم بدلاً من اللجوء إلى الشكل الافتراضي في النقد والتركيز على ما يفقدون. فعندما يلاحظون العطف والحنان المقدم من زوجاتهم ويعبّرون عنه ستقوى العلاقة وستقدم الزوجات مزيداً من العطف والحنان؛ في حين أن جحود ما تقدمه لهم زوجاتهم ينشئ شعوراً في أن الطرف الآخر هو مستغل، وهذا الشعور يُقابَل بعدم الاحترام والاستياء والعصيان.

ويقول الدكتور عبد الدائم الكحيل في بحث أسرار الشكر: "إن معظم المشاكل الزوجية التي تنتهي بالطلاق تكون ذات أسباب تافهة جداً. ويقول الباحثون إن حياتك الزوجية ستكون سعيدة وهانئة بمجرد أن تمارس الشكر لزوجتك وتشعرها بامتنانك... وتؤكد دراسة جديدة للبروفسور تود كاشادان Todd Kashdan في جامعة جورج ماسون إن النساء اللواتي يشكرن أزواجهن يكنّ أكثر سعادة ويعشن عمراً أطول!

وتؤكد الدراسة أن النساء أكثر قدرة على التعبير من الرجال، وأكثر قدرة على منح مشاعر الامتنان. وتقول الدراسة التي نشرت في مجلة الشخصية Personality إن المرأة يمكن أن تعيش حياة هانئة ومطمئنة بمجرد أن تقدم الشكر لزوجها.

سبحان الله، رسولنا الكريم لم يترك هذا الأمر جانباً بل نبَّه عليه قبل 1400 سنة، فقد اعتبر النبي الكريم أن شكر المرأة لزوجها عبادة لله تعالى، وأن الله لا ينظر للمرأة التي تنكر الجميل. قال صلى الله عليه وسلم: "لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه" [75].

تصوّر أن كلمات بسيطة تقولها لزوجتك كل يوم تشكرها وتشعرها بقيمة عملها وتقدر لها مجهودها في البيت وفي تربية الأولاد، هذه الكلمات قد تكون سبباً في درء كثير من المشاكل وجلب كثير من السعادة... إنها قوة الشكر!".

وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أن النساء أكثر أهل النار بسبب أن المرأة كفّارة للعشير حيث قال صلى الله عليه وسلم: "لو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئاً قالت: ما رأيت منك خيراً قط". وهذا في ترك شكر نعمة الزوج.

الشكر يلهم الأزواج بالأحاسيس التبادلية

الشكر يبنى ويوطد العلاقات الزوجية، وأفضل طريقة لنجاح العلاقة الزوجية هي بممارسة الشكر.

تقول إرلي هوشيتشاليد في كتابها "اقتصاد الشكر والعرفان بين الزوجين": عندما يناضل الزوجان فنادرا ما يكون هذا الصراع على من يفعل ماذا بل الأغلب والأعم على من يقدم الشكر

ومن يتلقاه، فالصراع في الحياة الزوجية بالمحتوى المعاصر على تشجيع الشكر والعرفان بين الرجل والمرأة، والفشل في تقديم الشكر ينشئ شعوراً في أحسن الأحوال يشعر أن الشخص الآخر يستغل هذه العلاقة الزوجية وفي أسوأ الأحوال سينشئ شعوراً بعدم الاحترام والاستياء وزيادة في المشاكل اليومية [76] .

الشكر والضغوط

إن الأشخاص الذين يمارسون الشكر قادرون على التعايش بشكل أكثر فاعلية مع الضغوط الحياتية اليومية، ويمكن أن يتعافوا من الأمراض أسرع من غيرهم، وهم يستفيدون من الصحة البدنية التي يتمتعون بها.

تناول الطبيب هانز سيليي وهو من يلقب بأينشتاين الطب في كتابه "ضغط الحياة"، ما هو بنظره من العناصر الأساسية لتحقيق التوازن في الحياة وكان من أهمها الشكر. وعرّف الشكر بأنه إيقاظ رغبة في الشخص الآخر ترجو سعادتي وازدهاري بسبب ما قدمته له، وببث روح الشكر فإنني أحث شخصاً آخر ليساهم معي في رغبتي الطبيعية لأكون ذا صحة حسنة بشكل عام.

تأثير الشكر على الأطفال

قام الدكتور جفري فرو وقد كان أستاذ علم النفس في مدرسة كاندلوود في ديكس هيلز في نيويورك بدراسة أثر الشكر على الأطفال حيث أجرى بحثه على مئتين وواحد وعشرين طالباً وقسمهم إلى مجموعتين الأولى شاكرة والثانية متشائمة. وطلب من أفراد المجموعة الشاكرة أن يقوموا بكتابة خمسة أشياء كحد أدنى هم شاكرون لها من الأمس حتى اليوم؛ وطلب من أفراد المجموعة المتشائمة أن يقوموا بكتابة ما يزعجهم وذلك لمدة أسبوعين. وكانت نتيجة الدراسة أن أظهرت مجموعة الشكر والعرفان أنها أكثر رضى وسعادة مقارنة بالمجموعة الثانية ولوحظ ميل إلى تحسن الصحة العامة وقلة الشكوى من الأمراض والمشاكل الجسمية وشعر أفرادها أنهم أكثر شكراً للآخرين الذين تلقوا منهم مساعدة وأعمالاً طيبة. وهذه نتائج تشير إلى أن الشكر والعرفان لهما أثر مباشر وطويل الأمد على الوظائف النفسية للإنسان. وبرعاية هذه العاطفة الإيجابية من الشكر والعرفان سيتحسن الأداء الإيجابي لأطفالنا، ما ينشئ تعاملات تبادلية بينهم ويعطيهم كذلك سبباً آخر لعدّ النعم التي يتمتعون بها أكثر من غيرهم ويكونون بذلك شاكرين وراضين عن حياتهم.

تبنى الشكر لوالدي مصاب

يقترح موقع متلازمة داون الوطني في الولايات المتحدة الأمريكية فكرة تبني مظهر الشكر والعرفان من قِبَل والدي المصاب بهذا المرض كطريقة للتعامل مع بعض المشاعر غير السارة التي قد تصيبهما. إن المحاولات التي يبذلها والدا الطفل المصاب بهذا المرض للحفاظ على النظرة الإيجابية للحياة هي من أفضل ما يساعد الطفل المصاب في عاهته، كما أن تدوين مشاعر الشكر والعرفان يومياً مفيد لهما.

فضل الشكر

أطلق الله سبحانه وتعالى جزاء الشكر بقوله: ﴿... **وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ**﴾ [آل عمران: 145].

وقد أخبر الله سبحانه وتعالى أن أهل الشكر هم المخصوصون بمنته عليهم من بين عباده فقال: ﴿**وَكَذَلِكَ فَتَنَّا بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لِيَقُولُوا أَهَؤُلاَءِ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنْ بَيْنِنَا أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِالشَّاكِرِينَ**﴾ [الأنعام: 53]، وتنص الأحاديث على أن أول من يُدعى إلى الجنة الحامدون وهم من يكثرون حمد الله وشكره في حياتهم.

ولما عرف عدو الله إبليس قدر مقام الشكر وأنه من أجل المقامات وأعلاها جعل غايته أن يسعى في قطع الناس عنه فقال: ﴿**ثُمَّ لآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلاَ تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ**﴾ [الأعراف: 17].

عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم: "ما أنعم الله على عبد نعمة فعلم أنها من عند الله إلا كتب الله له شكرها، وما علم من عبد ندامة على ذنب إلا غفر له قبل أن يستغفره، وإن الرجل يشتري الثوب بالدينار فيلبسه فيحمد الله فما يبلغ ركبتيه حتى يغفر له".

أدعية بالشكر

ذكر الإمام أحمد عن عمر بن الخطاب – رضي الله عنه – أنه سمع رجلاً يقول: اللهم اجعلني من الأقلين، فقال: ما هذا؟ فقال: يا أمير المؤمنين إن الله تعالى قال: ﴿... **وَمَا آمَنَ مَعَهُ إِلاَّ قَلِيلٌ**﴾ [هود: 40] وقال تعالى: ﴿... **وَقَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ**﴾ [سبأ: 13] وقال: ﴿... **إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَا هُمْ...**﴾ [ص: 24] فقال عمر: صدقت.

قال عبد الله بن عمر بن عبد العزيز: ما قلب عمر بن عبد العزيز بصره إلى نعمة أنعم الله بها عليه إلا قال: اللهم إني أعوذ بك أن أبدل نعمتك كفراً وأن أكفرها بعد أن عرفتها وأن أنساها ولا أثني عليها.

عن ابن عباس – رضي الله عنه – أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أربع من أعطيهن فقد أعطي خير الدنيا والآخرة، قلباً شاكراً، ولساناً ذاكراً، وبدناً على البلاء صابراً، وزوجة لا تبغيه خوناً في نفسها ولا في ماله".

ذكر ابن أبي الدنيا في كتاب "الشكر" عن النبي صلى الله عليه وسلم: لا يرزق الله عبد الشكر فيحرمه الزيادة لأن الله تعالى يقول: ﴿... **لَئِنْ شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ...**﴾ [إبراهيم: 7]. وقال فياض في شرح هذه الآية: من عرف نعمة الله بقلبه وحمده بلسانه لم يستتم ذلك حتى يرى الزيادة. وقال الحسن البصري: إن الله ليمتع ما شاء، فإذا لم يشكر عليها قلبها عذاباً فلهذا أمر به خصوصاً، ثم من بعده أمر بالشكر بإظهار النعمة والحمد عليها والشكر يكون بالقلب، إقراراً بالنعم، واعترافاً، وباللسان، ذكراً وثناء، وبالجوارح، طاعةً لله وانقياداً لأمره، واجتناباً لنهيه، فالشكر فيه بقاء النعمة الموجودة، وزيادة في النعم المفقودة، ولهذا كانوا يسمون الشكر (الحافظ) لأنه يحفظ النعم الموجودة و(الجالب) لأنه يجلب النعم المفقودة.

عن علي بن أبي طالب – رضي الله عنه – أنه قال لرجل من همذان: إن النعمة موصولة بالشكر، والشكر يتعلق بالمزيد وهما مقرونان في قرن، فلن ينقطع المزيد من الله حتى ينقطع الشكر من العبد.

قال عمر بن عبد العزيز: قيّدوا نعم الله بشكر الله.

قال الحسن البصري: أكثروا من ذكر هذه النعم فإن ذكرها شكر.

قال ابن زيد: إنه ليكون في المجلس الرجل الواحد يحمد الله عز وجل فيقضي – سبحانه – لذلك المجلس حوائجهم كلهم.

قالوا في الشكر

يقول الشيخ السعدي – رحمه الله –: "الشاكرون أطيب الناس نفوساً، وأقرهم عيوناً، فإن قلوبهم ملآنة من حمده والاعتراف بنعمه، وألسنتهم رطبة في كل وقت بشكره وذكره، وذلك أساس الحياة الطيبة".

قال مخلد بن الحسين: كان يقال: الشكر ترك العاصي.

قال عبد الله بن أبي نوح: إن ربنا أحق وأحرى أن تدأب نفسك له في أداء شكره وهو المحسن قديماً وحديثاً إليك، والله لشكره أيسر من مكافأة عباده، إنه تبارك وتعالى رضي من العباد بالحمد شكراً.

قال بكر بن عبد الله: يا ابن ادم إن أردت أن تعرف قدر ما أنعم الله عليك فاغمض عينيك.

قال أبو العالية: إني لأرجو ألا يهلك عبد بين اثنتين، نعمة يحمد الله عليها، وذنب يستغفر منه.

كتب ابن السمّاك إلى محمد بن الحسن حين وُلّي القضاء بالرقة: أما بعد فلتكنِ التقوى من بالك على كل حال، وخفِ الله من كل نعمة أنعم بها عليك من قلة الشكر عليها مع المعصية بها، فإن في النعم حجة، وفيها تبعة، فأما الحجة بها فالمصيبة بها، وأما التبعة فيها فقلة الشكر عليها، فعفى الله عنك كلما ضيّعت من شكر أو ركبت من ذنب أو قصّرت من حق.

قال الصحابي عبد الله بن قرط الأزدي في خطبة عيد الأضحى عندما رأى على الناس ألوان الثياب: يا لها من نعمة ما أشبعها، ومن كرامة ما أظهرها، ما زال عن جادة قوم شيء أشد من نعمة لا يستطيعون ردها، وإنما تثبت النعمة بشكر المنعَم عليه للمنعِم.

قال الحسن: ما أنعم الله على عبد نعمة فقال: الحمد لله، إلا كان ما أعطى أكثر مما أخذ.

قال عبد الملك بن إسحاق: ما من الناس إلا مبتلى بعافية لينظر كيف شكره، أو بلية لينظر كيف صبره.

عن أبي رجاء العطاردي قال: خرج علينا عمران بن حصين وعليه مطرف من خزّ لم نره عليه قبل ذلك ولا بعده، فقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا أنعم الله عزّ وجلّ على عبد نعمة يحب أن يرى أثر نعمته على عبده".

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "كلوا واشربوا وتصدّقوا والبسوا في غير مخْيَلَة ولا إسراف، فإن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده".

عن أبي الأحوص عن أبيه قال: أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا قشف الهيئة فقال: (هل لك مال) قال: قلت نعم، قال (من أي المال) قلت: من كل المال قد أتاني، من الإبل والخيل والرقيق والغنم، فقال: (فإذا أتاك الله مالاً فليُرَ عليك).

قال بكر بن عبد الله: ما قال عبد قط: الحمد لله إلا وجبت عليه نعمة بقوله: الحمد لله، فجزاء تلك النعمة أن يقول الحمد لله فجاءت نعمة أخرى، فلا تنفد نعم الله.

قال ابن عباس "الحمد لله" كلمة كل شاكر.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "اذا قلت "الحمد لله رب العالمين" فقد شكرت الله فزادك.

قال الضحاك: الحمد لله رداء المؤمن.

.الشكر هو مؤشر على صحة الروح

"موريس داميتز"

.القلب الشاكر ليس فقط أعظم فضيلة، ولكنه الأم لجميع الفضائل الأخرى

"سيسيرو"

كيف نشكر الله؟

لا تدع شكرك يتوقف على الكلمات فقط. من شكر الله على نعمه استخدامها في مرضاته.

يقول د. عبد الدائم الكحيل: "شكر الله يكون بالقول والعمل معاً، فالشكر يكون بذكرك لله تعالى في كل حال وكل لحظة، تحمده وتسبّحه وتكبّره، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يحمد الله ثلاثاً وثلاثين مرة عقب كل صلاة. وكان يحمد الله على كل حال، وكان يحمد الله بالفعل أيضاً ولكن كيف؟

إن الله وهبك نعمة البصر فكيف تشكره عليها؟ لا تستعملها في غضب الله فلا تنظر إلى ما حرّم الله، كذلك وهبك الله نعمة العقل فلا تفكّر في معصية أو إثم أو أذىً، بل اجعل تفكيرك كله في مساعدة الآخرين وتقديم الخير لهم ولك.

وهكذا كل النعم التي أنعم الله عليك ينبغي أن تؤدي شكرها لله تعالى، وبخاصة نعمة المال التي فقد كثيرون الشكر عليها، فهذا المال ليس لك إنما هو لله تعالى وضعه أمانة بين يديك، فلا يكفي قولك: الحمد لله، لابد أن تتبع هذا القول بالتصدق على من يحتاج هذا المال، وللصدقة مفعول كبير أيضاً في الإبداع والنجاح كما يؤكد كثير من المختصين"...

رأى بكر بن عبد الله المزني حمالاً عليه حمله وهو يقول: الحمد لله، أستغفر الله، قال فانتظرته حتى وضع ما على ظهره، وقلت له: أما تحسن غير هذا؟ قال بلى أحسن خيراً كثيراً، أقرأ كتاب الله، غير أن العبد بين نعمة وذنب، فأحمد الله على نعمه السابغة وأستغفره لذنوبي، فقلت: الحمال أفقه من بكر.

ذكر الترمذي من حديث عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم على أصحابه فقرأ عليهم سورة الرحمن من أولها إلى آخرها فسكتوا، فقال: "لقد قرأتها على الجن ليلة فكانوا أحسن رداً منكم، كنت كلما أتيت على قوله: ﴿**فَبِأَيِّ آلاَءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ**﴾ قالوا: لا بشيء من نعمك ربنا نكذب فلك الحمد".

قال عون بن عبد الله: قال بعض الفقهاء إني رأيت في أمري لم أرَ خيراً إلا شر معه إلا المعافاة والشكر، فرب شاكر في بلائه ورب معافى غير شاكر، فإذا سألتم الله فاسألوهما جميعاً.

كان أبو المغيرة إذا قيل له: كيف أصبحت يا أبا محمد؟ قال: أصبحنا مغرقين في النعم عاجزين عن الشكر، يتحبّب إلينا ربنا وهو غني عنا، ونتمقّت إليه ونحن إليه محتاجون.

عن عبد الله بن سلام: أن موسى عليه السلام قال: يا ربِّ ما الشكر الذي ينبغي لك؟ قال: لا يزال لسانك رطباً من ذكري.

عن أبي هريرة – رضي الله عنه – قال: دعا رجل من الأنصار من أهل قباء النبي صلى الله عليه وسلم فانطلقنا معه فلما طعم وغسل يديه قال: "الحمد لله الذي يُطعِم ولا يُطعَم، منّ علينا فهدانا وأطعمنا وسقانا وكل بلاء حسن أبلانا، الحمد لله غير مودع ربي ولا مكافأ ولا مكفور ولا مستغنى عنه، الحمد لله الذي أطعم من الطعام وسقى من الشراب وكسى من العرى وهدى من الضلالة وبصّر من العمى وفضّل على كثير من خلقه تفضيلاً، الحمد لله رب العالمين".

قال الحسن البصري: سمع نبي الله رجلا يقول: الحمد لله بالإسلام فقال: "أنك لتحمد الله على نعمة عظيمة".

قال خالد بن معدان: سمعت عبد الملك بن مروان يقول: ما قال عبد كلمة أحب إلى الله وأبلغ في الشكر عنده من أن يقول: الحمد لله الذي أنعم علينا وهدانا للإسلام.

وقال سليمان التميمي: إن الله سبحانه وتعالى أنعم على عباده على قدره وكلفهم الشكر على قدرتهم.

قال بعض أهل العلم: إن الرجل إذا أنعم الله عليه نعمة وهو ممن يجب عليه أن يحمده عرّفه ما صنع به فيشكر الله كما ينبغي له أن يشكره، فكان الحمد له أفضل.

قال رجل لأبي حازم: ما شكر العينين؟ قال: إن رأيت بهما خيراً أعلنته وإن رأيت بهما شراً سترته.

قال فما شكر الأذنين؟ قال: إن سمعت بهما خيراً وعيته، وإن سمعت بهما شراً دفعته.

قال: فما شكر اليدين؟ قال: لا تأخذ بهما ما ليس لهما ولا تمنع حقاً لله هو فيهما.

قال: فما شكر البطن: قال: أن يكون أسفله طعاماً وأعلاه علماً.

قال: فما شكر الفرج؟ قال: قال تعالى: ﴿**وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ * إِلاَّ عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ**﴾.

قال: فما شكر الرجلين؟ قال: إن علمت ميتاً تغبطه استعلمت بهما عمله، وإن مقتّه رغبت عن عمله وأنت شاكر لله.

وأما من شكر بلسانه ولم يشكر بجميع أعضائه فمثله كمثل رجل له كساء فأخذ بطرفه ولم يلبسه، فما ينفعه ذلك من الحر والبرد والثلج والمطر.

الشكر بالصوت

يجب أن نكون شاكرين بصوتنا، فللصوت تأثير كما يقول الكاتب تشارلز داروين في كتابه "التعبير عن المشاعر" بأهمية الصوت لأنه ناقل للمعلومات العاطفية من الكيفية التي قيل بها الكلام، وأن هناك تلميحات صوتية أي نوعيات: كارتفاع الصوت وحدة طبقته ونغمته إذ إن هذه كلها توفر معلومات عن الحالة العاطفية للمتكلم؛ وإنني ألاحظ عندما يقرأ الشخص شيئاً ما يكون شاكراً له ومقدراً له أن العينين تدمعان ويشعر بالاختناق وقد يرتجف صوته قليلاً.

اشكر يومك

إن شكر الله يعلمنا أحد أهم الدروس القيمة في الحياة لنقدّر ما معنا الآن وما نملكه حالياً، ويعلّمنا أن نتوقف عن التمني والتوق إلى ما ليس لدينا حتى نشعر بالسعادة ونستمتع بما معنا، وأن نركّز على اللحظة الراهنة، فكل لحظة من لحظات الحاضر ثمينة. كم هو سهل بالنسبة إلينا أن نغفل تلك النعم التي نملكها عندما نركّز على تلك التي نفتقدها. نحن نقلّل من قيمة ما نملك وما نحن عليه، إذا لم نتوقف لنشكر ولنكون شاكرين في الوقت الحاضر.

تمرين تخيّلي سيجعلك تشكر ما لديك:

– تخيّل ما سيكون وضعك إذا فقدت كل ما لديك الآن؟

بعد أن تعدّد بعض النعم عليك فكّر كيف ستشعر بالامتنان لها وكيف تساعد بها أولئك الذين هم أقل حظاً منك، وتشعر بالامتنان لله لأنه منحك هذه الفرصة ليجري نعمة من خلالك على بعض المحتاجين إليها، هذا بالتأكيد سيعطيك منظوراً جديداً لحياتك.

الشكر يفتح لك أبواب الحياة فتتحول نظرتنا إلى ما لدينا على أنها إمكانيات تكفينا اليوم وأكثر، فإنك بذلك ستحول إنكار النعم إلى قبولها، والفوضى في الحياة إلى الترتيب والنظام، والارتباك إلى الوضوح. الشكر هو امتنان منطقي لكل ما نملك فيجلب السلام لهذا اليوم ويخلق لك رؤية جديدة للغد.

سر الحياة هو حب الله. ونؤكد هذا الحب كل يوم بشكره جلّ وعلا على عطاياه. تخيل أن هذا اليوم هو الأخير لك على قيد الحياة، آخر يوم ترى الشمس تشرق، ألا يستحق هذا الشكر.

تقول كونداليزا رايس: "إنه شيء خطير أن نسأل لماذا أُعطي شخص آخر أكثر من ذلك. ولكنك لا تسأل نفسك على أقل تقدير عن صحتك لماذا أُعطيتَها أكثر من غيرك".

كل جانب من جوانب عقلك وتفكيرك وجسدك هي هدايا الله لك ونعم الله التي يجب شكره عليها.

يوم المؤمن يجب أن يكون يوم شكر من بداية استيقاظه وحتى خلوده إلى النوم. يجب أن نشكر الله تعالى على كل ما لدينا وعلى كل ما نملك كل يوم من أيام حياتنا. يجب ألاّ نشكر الله سبحانه وتعالى بترديد الأذكار والأدعية والكلمات بشكل تلقائي بل يجب علينا أن نقولها ونستشعر ما نقوله بجميع جوارحنا، وأن ننطقها ونحن مفعمون بالشكر حقاً لله عز وجل.

الذي لا يشكر لقليل لن يشكر لكثير.
"استونيان بروفيرب"

تمرين:

اقرأ كل دعاء ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم وفي كل فعل، كورد الصباح والمساء، ودعاء السفر، ودعاء ركوب السيارة، ودعاء النوم وغيرها، واكتشف بنفسك التغيير الذي سيطرأ على حياتك.

ابدأ يومك بشكر الله تعالى

الاستيقاظ ليوم جديد هو تجربة جميلة وعملية خاصة. يجب علينا أن نذكِّر أنفسنا مراراً وتكراراً أننا على قيد الحياة، فهي معجزة غالباً ما تغيب عن البال.

أن تصبح على قيد الحياة، وتكون قادراً على أن ترى وتسمع وتمشي، فهذه نعم عظيمة وعطايا جزيلة من الله يجب شكرها كل حين.

قراءة الأذكار عند الاستيقاظ من النوم وشكره عزّ وجلّ ليحفظنا من شياطين الإنس والجن، وليمد في أعمارنا أو يقبض أرواحنا على طاعته.

بكلماتك الممتنة، بترديد أذكارك، بشكرك لله واستغفارك، تغذي روحك يومياً بالثقة بالله، هذا الغذاء الذي يلزمك لتنبض بالحياة بطمأنينة وراحة ويحميك بقوة المولى لأن الإنسان لا يحيا فقط بالغذاء والطعام ولكن بجميع كلمات الشكر والذكر التي تخرج من فمه وتذهب إلى مولاه.

يقول وليم ولرد: "الله أعطانا هدية هي عبارة عن 86400 ثانية كل يوم، فاستخدم أول ثانية منها لتشكر الله".

تمرين: ابدأ يومك بتعداد الأشياء التي تشكر وجودها في حياتك وعدّد النعم التي أنعم الله بها عليك، وجدّدها لك هذا الصباح.

وقبل ذلك ردّد دعاء الصباح كما جاء في قوله صلى الله عليه وسلم: "الحمد لله الذي أحيانا

بعدما أماتنا وإليه النشور" .

كيف نمارس فن الشكر؟

يقول د. عبد الدائم الكحيل: "نمارس الشكر بالقول والعمل. فعندما يؤدي لك شخص ما عملاً ينبغي أن تشكره بقولك: شكراً لك، أو إنني أشكرك شكراً جزيلاً، أو تعبر له عن فرحتك وسرورك بهذا العمل، ومن ثم تشكره على ذلك. وهذا لن ينقص من قدرك شيئاً، لأن بعض الناس يعتقدون أن شكر الآخرين هو ضعف، على العكس هو قوة وطاقة تجد أثرها في نجاحك في المستقبل.

الطريقة الثانية هي العمل، فينبغي عليك أن تنجز عملاً للآخرين تُعبّر لهم عن امتنانك. تساعد أخاك على قضاء حاجة ما، أو تفرج عنه هماً، أو ترسم الابتسامة على وجهه، أو تدخل السرور إلى قلب طفلك أو شريك حياتك أو أخيك أو أبيك...

ويمكن القول إن العلماء لم يدركوا أهمية هذه العملية إلا حديثاً جداً، ولكن الإسلام جعل الشكر جزءاً مهماً يمارسه المؤمن عبادة وطاعة لله عز وجل، وقد جعل الله جزاءك الجنة إذا شكرت الله وشكرت الناس...

النبي صلى الله عليه وسلم
يأمرنا بالاستفادة من قوة الشكر

يقول د. عبد الدائم الكحيل: "إن أكثر ما لفت انتباهي في أقوال الخبراء في علم النجاح وتطوير الشخصية والإبداع، هو أنهم يبدؤون صباحهم بالشكر لله، وربما أتذكر نبينا عليه الصلاة والسلام الذي كان يبدأ يومه بعد الاستيقاظ مباشرة بحمد الله تعالى فيقول: (الحمد لله)، فقد جاء في الحديث الصحيح أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا انتبه من الليل قال: "الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور". ولذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم أراد لنا الخير وأمرنا أن نشكر الناس باستمرار على أي معروف يؤدونه لنا، بل جعل الشكر للناس موازياً للشكر لله تعالى. والذي لم يعتد على شكر الناس لا يمكن أن يشكر الله؛ ولذلك يقول النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم: (لا يشكر الله من لا يشكر الناس)".

غالباً ما يبحث الناس عن أسباب أنانية جداً لكي يقدموا الشكر لله في حال شكرهم فالطالب لا يشكر إلا حين ينجح في اختباره والرجل لا يشكر إلا حين يرزق بطفل والتاجر لا يشكر إلا حين يحقق أرباحاً جيدة في تجارته، ولكن المتأمل للحياة حقيقة يجد أن هناك أسباباً كثيرة ومختلفة للشكر بداية من نعمة الولادة ونعمة الحياة التي اختص بها الله كلاً منا ومروراً بكوكب الأرض الذي هيأه الله لحياتنا وتهيئة لمعيشتنا وتسخيره للنعم التي تساعدنا على استمرارية التعايش والتكاثر وحتى انتهاء دورة حياة الإنسان.

عندما تنظر إلى ما حولك وترى النعم تحيط بك بأعجوبة، في اتساع السماء الزرقاء وروعة القمر والشمس والنجوم والهواء وعظمة الجبال، وسر أعماق الغابات الكثيفة، والصفاء في البحيرة، والتدفّق المستمر للأنهار، والمد والجزر؛ وتنظر أيضاً إلى الآلية الرائعة التي هي جسم الإنسان، فتتيقّن بأن لا شيء يساوي أو يعادل خلق الله وعظمته. فمهما وصلت التقنيات الحديثة لا يمكن للكاميرا الرقمية الأكثر تطوراً أن تساوي العين البشرية، ولا يمكن لأغلى المعدات السمعية أن تطابق الأذن البشرية، ولا يمكن لأي تقنية بشرية أن تعمل كما يعمل قلب الإنسان، ولا يمكن لأي جهاز حاسب آلي فائق السرعة أن يتناسب مع العقل البشري في خفة الحركة، والذاكرة، وسعة الاستيعاب، فالحمد لله.

تمرين:

اخرجْ للتنزّه هذا المساء وتفكّر في إعجاز الله في كل ما حولك وروعة خلقه في كل الكائنات، وعندما تعود إلى منزلك اشكرِ الله على نعمة البصر التي أبصرت بها كل جمال وإبداع رأيته.

عندما تبذل الشكر في كل أمر في حياتك ستجد أسباباً أكثر للشكر، وكلما شكرت أكثر أصبح الشكر جزءاً من حياتك لا تستطيع العيش من دونه. ردّد دائماً "الحمد لله على نعمة الحياة التي وهبني إياها".

المحافظة على البقاء شاكراً

هناك عشر وصفات مبنية على أدلة ليصبح الإنسان شاكراً أكثر في حياته، وبما أن العوائق لها اعتبارها وأثرها في حياتنا فإن ممارسة الخطوات التالية بإرادة قوية وبشكل دائم مستمر هي أمر ضروري ليتحسّن شعور الفرد بالشكر والعرفان بشكل مستمر. ودراسة هذه الأساليب والطرق المؤدية لتحسين الشعور بالشكر والعرفان وتعلمها وفهمها تساعد الفرد على البدء بتأسيس ممارسته الخاصة وتطبيقه للشكر والعرفان على حياته، ما يساعده على فتح الباب أمام مشاعر الشكر والعرفان على ما يُقَدَّم له من هدايا وعطايا ومنح.

1- احتفظْ بدفتر خاص تدوِّن فيه عبارات الشكر

إن أفضل الطرائق لتنمية الشعور الشاكر هي تأسيس طريقة للممارسة اليومية تذكِّر فيها نفسك بالعطايا والمنح والنعم والأمور الجيدة الكثيرة التي أنعم الله بها عليك. ولعل إحدى أفضل الطرائق لتفعل هذا هي الاحتفاظ بسجل يومي تدوِّن فيه النعم التي تشكر الله عليها، فهي تجعلك أكثر سعادة وراحة.

أن تخصص لك وقتاً يومياً بعد صلاة مثلاً وان تكتب وتشكر نعم الله عليك فإن مجرد كتابة هذه المشاعر وإسقاطها وتدوينها في سجل الشكر يترجم أفكارك إلى كلمات.

لا بد من كتابتها لأن الكتابة تنظم الأفكار وتسهل تكاملها كما تساعد الشخص على قبول تجاربه الخاصة ووضعها في محتوى محدد. باختصار إنها تتيح للفرد رؤية معاني الأحداث التي تجري في حياته. وإن الكتابة عن الأحداث المؤسفة والمحزنة مطلوبة كما يشير إلى ذلك المعالجون النفسانيون فهي تساعدك على التعبير والتفريغ لكل ما بداخلك وسيساعدك هذا التدوين في أن يكون مرجعاً لك في الحالات الصعبة أو حتى في حالات الاكتئاب التي قد تمر فيها.

يجب تحديث قائمة الشكر بين فترة وأخرى وأن يكون التسلسل غير ممل وثابت، وكل مرة يجب التفكّر في النعم وكتابتها من جهة مختلفة.

وبالشكر تدوم النعم، وكلما ازداد تركيز تصوّرنا حدة ووضوحاً زاد احتمال ملاحظتنا للنعم التي نتمتع بها.

وعندما تحدّد في سجلك اليومي تلك العناصر التي أنت شاكر لها ومقدر للحصول عليها وامتلاكها، فهنا يوصي عالم النفس تشارلز شيلتون على أن تراها منحاً وعطايا، وكلما بدأت تفكر وتتأمل في مظهر من مظاهر حياتك تشعر أنك شاكر ومقدر له، فيجب أن تقوم بجهد شخصي بربطه بكلمة منحة أو أعطية. تأكد من مشاعرك وكيف تدرك نكهة تلك المنحة والعطايا ومذاقها في حياتك.

2- تذكرِ الأمور السيئة

يشجّع بيتر جومس في محاضراته على التفكير في أسوأ لحظات الحياة والأحزان التي تمر على الشخص وخسائره، ثم يطلب منهم أن يذكروا ما هم فيه الآن وإلى أين وصلوا.

ويقول: حين تتذكّر ذلك ستستطيع أن تتجاوز أسوأ أيام حياتك.

تذكّر الأمور السيئة ثم انظر ولاحظ أين أنت الآن بعد كل تلك الشدائد والمحن، فعندما نتذكّر الصعوبات الجسام التي مرت بنا في حياتنا والمراحل الصعبة التي قطعناها يمكننا أن نقيم مفارقة واضحة بين الاثنين في خيالنا وذهننا، وهذه المفارقة هي أرض خصبة للشكر والعرفان.

3- ردّد أدعية الشكر

جرّب تمرين تنفّس الشكر:

انتبه إلى تنفُّسِك مرتين أو ثلاث يومياً عندما لا تكون مشغولاً.

- لاحظ كيف ينساب النفس داخلاً إلى الجسم وخارجاً منه دون أي تدخل منك، وتابع تنفّسك بالطريقة ذاتها.
- مع كل شهيق وزفير تذكر نعمه الله لك بالحياة.

دعنا نعطي مزيداً من الشكر لأنه رحيق الحياة:

مرّن عضلات الشكر لديك بأن تفكر في كل أمر على أنه هبة من الله لك، وابحث بإبداع عن الحالات والظروف التي تشعر فيها بالشكر والعرفان.

عندما يعلّم الآباء أبناءهم الشكر لله وللناس يعطونهم حماية مقابل ضمور الأخلاق.

تمرين:

علِّم أبناءك أن يشكروا في كل موقف تتعرض له معهم، وذلك بقيامك بالشكر أنت بصوت عالٍ وسيعتادون على ممارسة الشكر برؤيتهم ذلك منك.

من أعظم ما يعين على أداء الشكر لله أمور عددها د. خالد البليهد في بحثه "شكر الله تعالى":

1- **الدعاء** كما أوصى النبي صلى الله عليه وسلم معاذاً فقال له: "والله يا معاذ إني لأحبك فلا تنسَ أن تقول في دبر كل صلاة: اللهم أعنّي على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك" [78]. والأقرب أن هذا الدعاء يقال في آخر الصلاة قبل السلام. فيحسن بالمؤمن أن يكثر الدعاء بتيسير الشكر في كل حال.

2- استحضار كمال قدرة الله وغناه المطلق، وكمال رحمته ولطفه بالعباد وكمال حلمه، وأنه يتفضل على عباده بالنعم ويغمرهم برحمته ويجود عليهم رغم تقصيرهم معه. قال تعالى: ﴿... **وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ**﴾ [لقمان: 12].

3- يتفكر العبد في كثرة النعم التي لا يستطيع أن يحصيها من إيمان وأمن وسلامة في البدن والمال والأهل والولد وغير ذلك فكل نعمة يتولد منها نعم كثيرة قال تعالى: ﴿**وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لاَ تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ**﴾ [النحل: 18].

4- يتفكّر المؤمن أنه لا يستطيع أن يعبد الله حق عبادته ولا يقوم بحقوقه لعجزه وغفلته وجهله فيجتهد في تحقيق الشكر على حسب وسعه.

5- يتأمّل في عظيم جزاء الشكر في الآخرة وثوابه العاجل في الدنيا، ويتأمل في عذاب كفر النعم في الآخرة ومحق النعم في الدنيا.

6- يتفكّر المؤمن في عظم السؤال والوقوف بين يدي الله عن شكر النعم التي أسداها الله إليه كما قال تعالى: ﴿ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾ [التكاثر: 8]. قال ابن عباس في تفسير النعيم: "النعيم صحة الأبدان والأسماع والأبصار يسأل الله العباد فيما استعملوها وهو أعلم بذلك منهم". وقال مجاهد: "عن كل لذة من لذات الدنيا".

7- النظر إلى أحوال الفقراء والمساكين والمتضررين فيدرك قلبه عظيم النعم التي هو فيها فيحدث ذلك شكرها لتثبت وتزيد.

والمؤمن إذا شاهد نعمة تذكّر حق المولى عليه وأحدث ذلك في نفسه شكراً عظيماً لمولاه كما جرى للنبي سليمان عليه الصلاة والسلام لما سمع كلام النملة فاستشعر عظيم نعمة الله عليه بسعة ملكه وتسخير البهائم له ومعرفته منطقهم فشكر الله في الحال وخضع قلبه لله. قال تعالى: **﴿... قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لاَ يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لاَ يَشْعُرُونَ * فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ...﴾** [النمل: 18-19].

وقد أدرك السلف الصالح فضل الشكر وحقيقته ومنزلته في الدين وتنوّعت عباراتهم في هذا المقام. وقال الحسن البصري: "إن الله ليمتع بالنعمة ما شاء فإذا لم يشكر عليها قلبها عذاباً". وقال عمر بن عبد العزيز: "تذاكروا النعم فإن ذكرها شكر". وقال مخلد ابن الحسين: "كان يُقال الشكر ترك المعاصي". وقال عون بن عبد الله: "قال بعض الفقهاء: إني نظرت في أمري لم أرَ خيراً إلا شر معه إلا المعافاة والشكر فربّ شاكر في بلائه وربّ معافى غير شاكر فإذا سألتموهما فاسألوهما جميعاً".

دعنا نعطِ الله مزيداً من الشكر، لأنه سيعطيك مزيداً من رحيق الحياة!

المراجع

- تفسير القرآن الكريم، ابن كثير – الطبطبائي – السعدي.
- عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين، ابن القيّم.
- مدارج السالكين، ابن القيّم.
- صيد الخاطر، ابن الجوزي.
- الحسنة والسيئة، ابن تيمية.
- صحيح البخاري ومسلم.
- الشكر، ابن أبي الدنيا.
- الله أهل الثناء والمجد، للكاتب د. ناصر الزهراني.
- مقال قوة الشكر، د. عبد الدائم الكحيل.
- تكرار الفاتحة القوة الكامنة، د. إبراهيم الدويس.
- بالشكر تدوم النعم، بدرية الراجحي.

انتهى

---

[1] القاموس المحيط: 1/537.
[2] مدارج السالكين: 2/244.
[3] مدارج السالكين: 2/242.
[4] مدارج السالكين: 2/244.
[5] لسان العرب: 6/166.
[6] الوابل الصيّب – ابن القيّم.
[7] صحيح مسلم.
[8] صحيح مسلم.
[9] سنن أبي داود.
[10] صحيح مسلم.
[11] صحيح ابن حبان.
[12] صحيح ابن حبان.
[13] سنن الترمذي.
[14] صحيح الترمذي.
[15] مقتبس من كتاب "الله أهل الثناء والمجد" للكاتب د. ناصر الزهراني.
[16] شعب الإيمان للبيهقي.
[17] رواه الترمذي.

[18] سنن أبي داود.
[19] رواه أبي داود.
[20] صحيح ابن حيان.
[21] رواه مسلم.
[22] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[23] كتاب المصنف لابن أبي شيبة.
[24] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[25] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[26] صحيح البخاري ومسلم.
[27] رواه الترمذي.
[28] جامع الترمذي.
[29] أخرجه مسلم.
[30] صحيح ابن حبان.
[31] ابن رجب في جامع العلوم.
[32] ابن أبي الدنيا في الشكر.
[33] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[34] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[35] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[36] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[37] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[38] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[39] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[40] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[41] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[42] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[43] عدة الصابرين لابن القيِّم.
[44] عدة الصابرين لابن القيم.
[45] صحيح البخاري.
[46] تفسير القرآن لابن كثير.
[47] رواه الدارقطني في سننه.
[48] مسند أحمد.
[49] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[50] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[51] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[52] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[53] مخرج في السلسلة الضعيفة.
[54] صحيح الترمذي.
[55] المعجم الأوسط للطبراني.
[56] صحيح ابن حبان.
[57] صحيح ابن حبان.
[58] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[59] كتاب غذاء الألباب للسفاريني.
[60] رواه أحمد.
[61] المعجم الكبير للطبراني.
[62] رواه أحمد.

[63] الكاتب: د. عبد الدائم الكحيل.
[64] رواه ابن أبي الدنيا.
[65] صحيح البخاري.
[66] صحيح البخاري.
[67] عدة الصابرين: ابن القيم، ص 130.
[68] تفسير ابن كثير.
[69] كتاب الله أهل الثناء والمجد.
[70] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[71] كتاب الشكر لابن أبي الدنيا.
[72] صحيح البخاري.
[73] التفسير الميسر (6/42).
[74] سنن ابن ماجة.
[75] صحيح الألباني.
[76] مقالة قوة الشكر للكاتب عبد الدائم الكحيل.
[77] صحّحه الألباني في الكلم الطيّب.
[78]